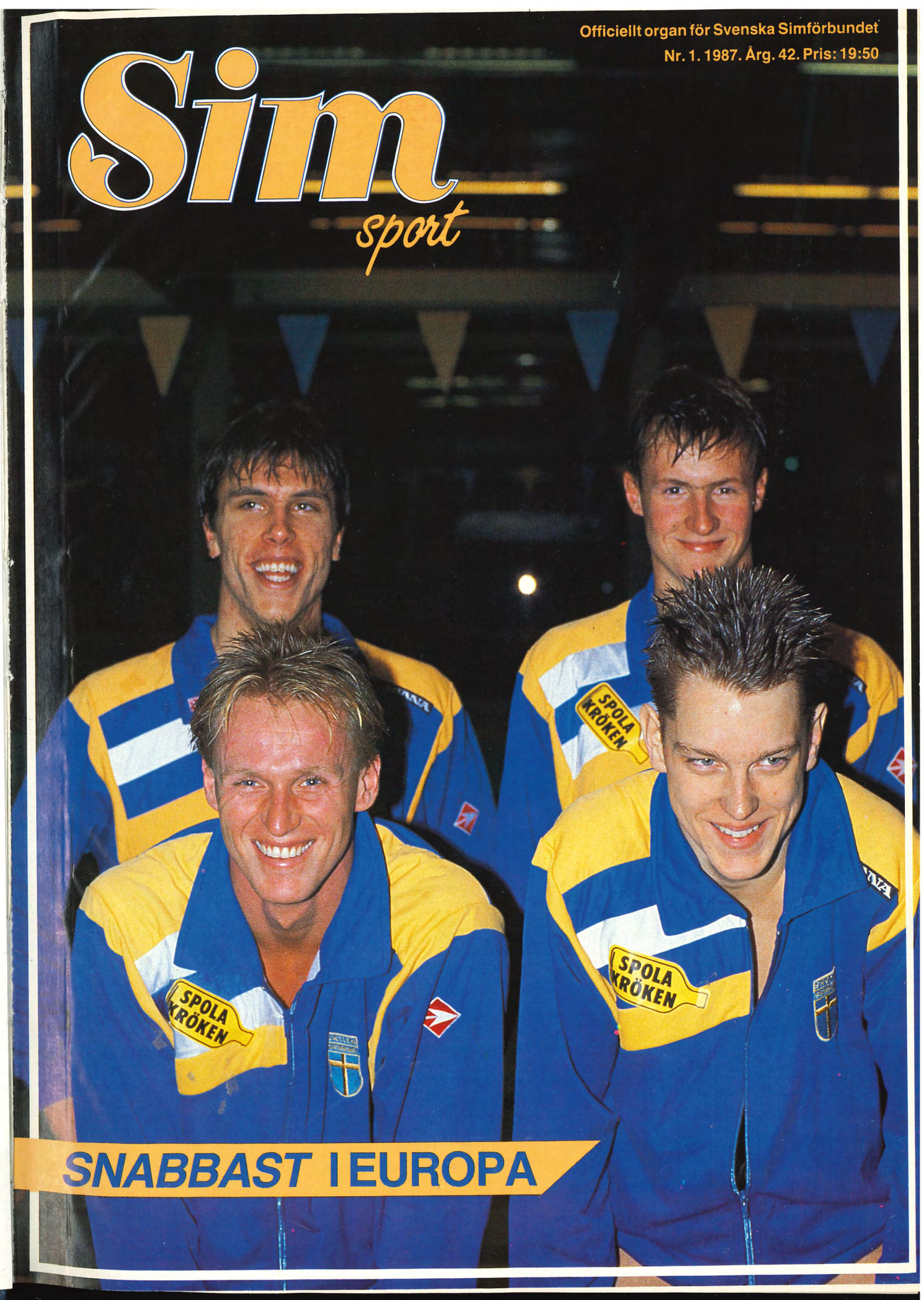
Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 1. 1987. Årg. 42. Pris: 19:50

Sim sport



SNABBAST I EUROPA

ÅBY FRITIDSCENTRUM

INBJUDER FÖRENINGAR OCH FÖRBUND TILL KURS- OCH LÄGERVERKSAMHET



Vi säljer lägervistelsen i ett paket vari ingår:
LOGI • MAT • TRÄNINGSLOKALER • TEORILOKALER som är fullt utrustade med AV-hjälpmedel och transportabel VIDEO utrustning.

FÖRLÄGGNING i 4—bäddsrum.



FÖLJANDE ANLÄGGNINGAR FINNS:

12 fotbollsplaner i gräs
campingplats, 300 tomter
simhall
4 tennisbanor
tennis och badmintonhall
konstfryst bandybana
ishall



FRITID MÖLNDAL

RING FRITID MÖLNDAL,
Stieg Bålhjelm
tel. 67 75 27 för upplysningar.

Ny "Pållecy"

Så är han tillbaka igen, simningens nygamle manager, Lars – Eric Paulsson. I samband med Europacupen i Malmö offentliggjordes Svenska Simförbundets beslut och även om de vildaste rykten florerat sedan Claes – Göran Widéns avhopp i slutet av september var vi väldigt få som vågade hoppas på "Pålle" som ersättare at leda simlandslaget.

Han är mig veterligen den ende som nu kan samla svensk simning. Han är den ende som alla har respekt för. Han är den ende som fullständigt struntar i om han är kompis med alla eller ej. Han är den ende som har tillräckligt stor portion mod att gå sin egen väg. Han är också den ende som i samband med allt detta, har tradition att se tillbaka på vad som varit fel. Han vet också att sommarens "flopp" inte var en tillfällighet utan en följd av många års felaktigheter.

Nu börjar han om med en egenhändigt byggd grupp av medarbetare runt sig. Denna grupp är idag större än antalet aktiva som är klara för EM. "Pålles" nya policy kan sammanfattas i tre ord, positivism, kvalitet och engagemang. Dessa tre ord genomsyrar också de människor som tillsammans med "Pålle" skall få fart på simningen igen. Jag vill gärna lägga till ett fjärde ord – krav.

Lars – Eric Paulsson kommer att ställa krav. Inte bara på sina medarbetare utan främst på de aktiva och deras tränare. I dagens kravlösa samhälle kommer detta att bli något nytt. Den omedelbara reaktionen kom vid Europacupen. Utmärkta resultat, svenska rekord och Europas snabbaste simlandslag. Simmarna gav "Pålle" direkt besked om att de accepterar hans krav. Nu återstår att se om deras tränare också ställer upp på landslaget.

SM får inte vara det allenarådande utan simlandslaget måste få vara det finaste vi har. Landslaget kommer den närmaste framtiden att bestå av smala trupper med mycket kvalitet. Alla vi som jobbar med landslaget känner en odelad postivism inför uppgiften att förmedla, stötta och lära mer om simningen på denna nivå.

Med den nya "Pållecy" som tagit sin början vid årsskiftet är jag också övertygad om att alla simintresserade kommer att känna ett kraftigt engagemang inför årets små och stora uppgifter.

Lars – Åke Lindqvist

Sim sport

Officiellt organ för
Svenska Simförbundet,
Idrottens Hus,
123 87 Farsta,
Tel. 08 – 713 60 00

INNEHÅLL 1 – 1987

Simnyheter 4
Europacupen 17
Profilerat 22
Officiellt 25
Teknik—Forskning 30
Mot EM med
Anders Holmertz 33
Masters 40
We are the world 42
Resultat 44
Bad News 50

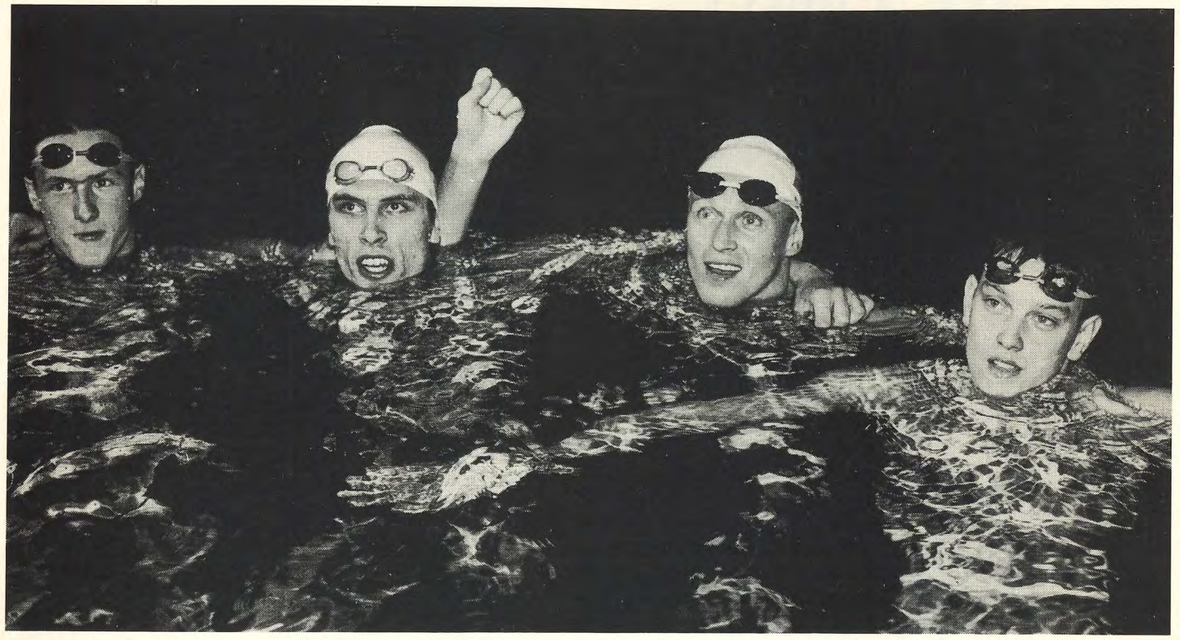
Europas snabbaste simlandslag.
Foto: Anders Wernesten.

Svenska Simförbundet

*** Ansvarig utgivare: Paul Alfons *** Chefredaktör: Lars – Åke Lindqvist *** Redaktionens adress: Simsport, Box 34, 440 45 Nödinge *** Tel. 0303 – 292 62 eller 031 – 14 45 60 *** Redaktionssekreterare: Ann Mårdbrink, tel. 031 – 14 45 80 *** Annonser: Jaar Reklamkonsult, tel. 031 – 44 15 35 *** Föreningsannonser: tel. 031 – 14 45 80 *** Prenumeration: tel. 031 – 14 45 80 *** Prenumerationsavgiften 140 kr per år insättes på postgiro 98 55 05 – 7, "SimSport" *** SimSport produceras av Förlagspoolen, Box 15072, 400 41 Göteborg, tel. 031 – 14 45 80 *** Förlagsredaktör: Anders Wernesten *** ISSN 0346 – 1084 *** Sättning: Sätta Text AB, Lerum *** Tryck: SmpTRYCK, Växjö 1987 *** För ej beställt insänt material ansvaras ej *** Det går bra att citera SimSport om källan anges ***

SIMNYHETER

EUROPAS SNABBASTE LANDSLAG



EUROPACUPEN 1986

Europacupen i Malmö i mitten av december blev en ny höjdpunkt för svensk simning. Du hittar det mesta från Europacupen längre fram i tidningen. Här vill vi bara visa Europas snabbaste landslag, Tommy Werner, Anders Holmertz, Michael Söderlund och Göran Titus.

SIMNING
SITTARD
HOLLAND
Ett av Europas bästa idrottscenter. Bör bokas tidigt.
Pris fr: 1.195:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

SIMLÄGER SOMMAREN 1987

LAGAN (10 km norr om Ljungby)
- Camping inom området med tillgång till kök
- Massförläggning i närheten av badet
- Måltider i Lagan (500 m från badet)

LJUNGBY
- Bassäng ute och inne
- Camping i anslutning till badet
- Stugor två eller fyra bäddar
- Massförläggning i anslutning till badet
- Måltider på campingens servering

Fritiden i Ljungby/Lagan
Långgolf, bangolf, tennis, elljusspår, fotbollsplaner, sporthall, moped–cykel– och kanotuthyrning m.m.

Fritid Ljungby ställer två stycken temperade 50 m bassänger och en styck 25 m bassäng till ert förfogande.

Intresserad
Ring eller skriv till
Fritid Ljungby,
Sunnerbohallen
341 00 Ljungby
telefon 0372/89295
eller 89225

SIMNING
ATHEN
GREKLAND
Perfekt resmål för simmaren. Flertal olika simbassänger till förfogande.
Pris fr: 3.595:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

LARS – ERIC PAULSSON

SIMLANDSLAGETS NYE MANAGER

Lars – Eric Paulssons debattinlägg i Simsport 7/86 såg ut som en tanke. När texten lämnades till tidningen fanns inte en tanke på att Lars – Eric skulle bli ansvarig för simlandslaget. Lagom till Europacupen i Malmö i mitten av december var dock allt klart och vid en presskonferens lämnade Lars – Eric Paulsson sin programförklaring för de närmaste två åren. Simsport redovisar här valda delar av hans tankar.

"Det här var egentligen aldrig meningen. Jag har inte haft några som helst ambitioner att överta landslagsledningen. Att det nu ändå blev så måste tilskrivas ett antal faktorer och omständigheter som sammanfogats till förutsättningar, som jag till sist haft svårt att avfärda.

Jag vill slå fast att jag beklagar den utveckling som lett fram till att Claes – Göran Widén ansett sig tvingad att avgå. Jag skall inte gräva i det förflutna men är glad att jag lyckats knyt "Classe" till en offensiv satsning på utbildningssidan.

Jag skall göra vad jag kan för att svensk simning åter skall visa lejonklon men det är simmare och tränare som är nyckelfigurerna i den satsningen. Jag kommer vidare att jobba på mitt sätt och efter mina förutsättningar. Min syn på simningen har alltid haft kvalitet som ledstjärna. "Uträtta något och du skall bli belönda därefter." Jag tror att det inom varje simmare och tränare jag, inom varje individ döljs oanade resurser som med "morötter" kan lockas fram.

Utan inspirerade och inspirerande tränare kan ingen simmare orka genomföra det tunga träningsarbete, som krävs för att nå toppen. Vi skall tillsammans försöka uppmuntra och ge självförtroende till de simmare, som vill och kan nå toppen av den internationella eliten. Detta gör vi inte genom att bara stryka medhårs. Vi måste ställa krav på simmarna men också på oss själva. Vi inom simningen skall kunna se varandra i ögonen både när vi har beröm att ge och när vi har kritiska synpunkter.

Kvalitet är vad som skall prägla vårt arbete. Låt mig då ha en allmän synpunkt på svenska simmares sätt att träna. Jag har förut sagt att vi i Sverige tränar för lite. Med det menar jag inte nödvändigtvis för få meter per pass utan med för låg intensitet och för få pass per år. Vi har inte råd att följa den allmäna trenden i samhället med kortare arbetstid och längre ledigheter. Vi måste utnyttja tiden till träning bättre. Jag är medveten om att jag drar alla över en kam och att några protesterar. Det är upp till var och en att analysera sin träningsplanering. Om det inte finns utrymme för fler träningsdagar under året är allt gott och väl. Å andra sidan: finns det outnyttjade dagar så använd dem och resultatnivån kommer att höjas.

Jag har aviserat en kvalitetsinriktad linje vad gäller uttagningar under den tid vi har framför oss till OS 1988. Med det menar jag också en smalare satsning med större resurser till färre simmare som har verkliga möjligheter att göra sig gällande i de två stora mästerskap vi har närmast framför oss, nämligen EM 1987 och OS 1988.

Vi jobbar med att så snart som möjligt fastställa normerna för uttagningarna till EM. Dessa kommer helt att baseras på uppnådda resultat på 50 – metersbana. Alla resultat kommer att räknas. Alltså inte bara de som upnås på SM. Den enda förutsättningen är att resultatet finns med på den statistik över Europas bästa, som kommer att ligga till grund för uttagningarna efter SM i sommar. Var strecket kommer att dras skall jag meddela så snart som möjligt. Under vill jag uppmana alla intresserade, tränare och simmare, att ta så många chanser som möjligt att tävla på 50 – metersbana under våren och sommaren. Simmarna måste få tävlingsvana på 50 – metersbana.

Denna syn på uttagning ligger i linje med vad SOK, Sveriges Olympiska Kommitté, har aviserat inför OS – uttagningarna. Det är alltså lika bra att vi vänjer oss så fort som möjligt.

En förutsättning för att vi skall kunna starta en positiv utveckling för svensk simning sett ur internationell synvinkel är att fler samverkar. Det är definitivt inte en mans verk. Av den anledningen har jag försäkrat mig om en simkommitté bestående av proffs, var och en på sitt område. Dessa skall självständigt driva sina projekt offensivt för att vi snabbt skall kunna få bästa möjliga information för beslutsfattning och planering.

Simkommitténs sammansättning presenteras här bredvid.

Till sist; jag har helt avstått från att formulera målsättningar somt ex ett visst antal medaljer eller finalplatser. Detta av den anledningen att det till mycket stor del beror på våra konkurrenter. I stället skall vi försöka förbereda oss så väl att alla simmare slår sitt personliga rekord när det som bäst behövs. Det kommer i många fall att betyda framskjutna placeringar.

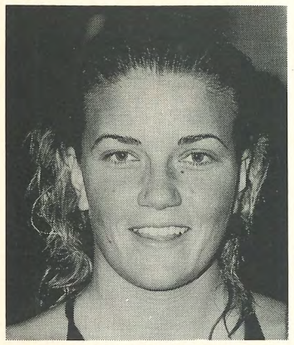
Hur goda dessa placeringar blir beror på hur vi alla lyckas hänga med i utvecklingen. Så, öppna era sinnen och sug åt er kunskap. Sök kunskapen var helst den finns, håll debatten på ett högt plan och agera proffessionellt."

Pålle

Simkommitténs sammansättning baseras alltså på kompetens och ser ut så här:

Allan Nordmark: Medlem av Svenska Simförbundets styrelse och ordförande i simkommittén. Ansvarar för ekonomi och budgetfrågor samt alla ekonomiska avtal.
Torsten Buhre: Samordnar forskningsresultat. Har kontakt med aktuella forskningsprojekt så att snabba rekommendationer kan ges till tränare. Vi måste också hålla oss underrättade om de förberedelser som andra nationer gör.
Berth Johansson: Skall med simförbundets kansli som bas svara för att vi alltid har rykande färsk statistik till hands. Är gruppens sekreterare.
Leif Eriksson: Ansvarar för de olika ungdomslandslagens uttagning och matchning.
Lars – Åke Lindqvist: Ansvarar för kontakter med massmedia. Utformar pressmeddelanden och organiserar presskonferenser mm.
Jan – Olof Fahlén: SSTF:s representant men framför allt simteknisk expert.
Claes – Göran Widén: utformar utbildning som på ett konkret och omedelbart sätt skall komma simmare och tränare till nytta.
Lars – Eric Paulsson: Ansvarig för simlandslagets uttagning och matchning.

GRATTIS



SSF har beslutat tilldela Helena Kälvehed, Finspång och Göran Titus, Örebro, stipendium på 2.000 kr. Detta för att de utsetts till 1986 års "Runners upp".

ANNA och ANDERS

Anna Rosengren, Mora och Anders Holmertz, Motala har fått VM – stipendier på 5.000 kr kvar av V65.

JOHANNA OCH GÖRAN

1987 års Simspelsstipendium kommer att i samband med tävlingarna att delas ut till Johanna Larsson, Mariestad och Göran Titus, Örebro, då de utsetts till 1986 års "Runners up".

STEFAN

Skåne–Sims guldmedalj för bästa prestation 1986 har tilldelats Stefan Persson bl a för hans världstider vid inne–SM i Malmö.

JOHANNA OCH HÅKAN

Johanna Larsson, Mariestad och Håkan Karlsson, Kristianstad har fått EJM – stipendiet på 3.000 kr vardera av V65.

SUSANNE

Ur fonden för Enar Pettersons minne har ett stipendium delats ut till Helsingborgs Susanne Dahlström, som under förra året bl a representerade Sverige vid VM i Madrid och därmed visade att man som flicka kan fortsätta träna även efter tonåren.

SIMNING
TROJA PORTUGAL
Härlig semesteranläggning strax utanför Lissabon.
Bra träningsmöjligheter.
Pris fr: 3.245:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

VÄRLDSELIT TILL GREVE

Själland Open, som arrangeras för sjunde året i rad i Greve Simhall, har i år lockat några av världens bästa simmare.

Det är Väst– och Östtyskland, som lovat komma med starka trupper till tävlingarna 14 – 15 februari. Liksom tidigare kommer också simmare från Norge och Sverige.

Greve Simhall, som av många anses vara en av Nordeuropas bästa anläggningar, kommer för första gången att få stå som värd för en verkligt internationell tävling av hög kvalitet, den största på dansk mark hittills.



TRÄNINGSLÄGER SIMNING 1987
Cypern
Grekland
Holland
Begär program

Insändes till ROYAL TOURS, Idrottsavdelningen, Sveavägen 6,111 57 Stockholm
Sänd ert program för träningsresor 1987 till.
Namn: .....
Adress: .....

ROYAL TOURS
resor med omtanke

ROYAL TOURS
Idrottsavdelning
Sveavägen 6
111 57 Stockholm
tel. 08-23 20 40

OMGÅENDEOMGÅENDEOMGÅEN

ESLÖVS SIMSÄLLSKAP
söker
SIMTRÄNARE

Vill Du
– Ha hand om våra lovande, bästa simmare?
– Arbeta i en positiv förening på stark frammarsch med en god bredd?

Kontakta **OMGÅENDE** för vidare information:
Margareta Nettelbladt 0413 – 104 70
eller
Tore Andersson 0413 – 124 18
(säkrast efter 18.00)

ESLÖVS SIMSÄLLSKAP BOX 231
241 00 ESLÖV



Debatt...

CRAWL ELLER BRÖSTSIM I SIMUNDERVISNINGEN?

Av Sune Sandberg

Frågan har varit ständigt återkommande under många år. Diskussionen bör enligt min mening inte handla om "antingen eller" utan snarare om "både och", samt den inbördes ordningen mellan inlärningen av simsätten i syfte att erhålla en bredare simkunskap på ett roligt sätt!. Framtidens simskola borde därför lära ut *crawl, ryggcrawl* och *bröstsim* i nämnd ordning!.

Som simlärare, simutbildare och simtränare har jag sedan 1957 i olika sammanhang haft förmånen att arbeta med och för simning. Inom den elementära simundervisningen i simskolan, i träning av tävlingssimmare har jag kunnat följa simningens utveckling under 29 år och tidigare många gånger känt mig fundersam och splittrad i tanke, ord och gärning. När jag nu tänker tillbaka på erfarenheterna från dessa år känner jag stor betänksamhet över det motsatsförhållande i stället för samarbete som ständigt kännetecknat diskussionen omkring framtidens simundervisning. Prestige och gamla traditioner har, som jag ser det, hämmat utvecklingen i positiv anda.

Simkunnigheten i Sverige är bland världens högsta när det gäller **ett** simsätt – bröstsimmet! Många har gjort ett enormt arbete för detta fantastiska resultat! Än bättre kvalitet på simkunnigheten skulle erhållas om begreppet förändrades att även innefatta en vattenvana som medför att man vågar vistas **under** vattnet utan rädsla! I en simskola där man i tidig ålder lär ut crawl och ryggcrawl som första simsätt kan denna färdighet erhållas. När barnet senare är moget för inlärning av bröstsim läres även detta.

Går man in i en simhall eller ut på en badplats och studerar hur simningen utföres av de badande, så ser man att de flesta simmar bröstsim med huvudet på ett tryggt sätt ovanför vattnet. – Det har man i bröstsim! – Man kan se enstaka badande som försöker sig på crawl, men oftast inte längre än ett 10–tal meter, då man ivrigt piskar med armar och ben, och därefter stannar för att andas. Man kan därmed konstatera att simutbildningen i våra simskolor idag inskränkt sig till att lära oss bröstsim och så småningom, i vissa fall, djupdykning, livräddning, liksidigt ryggsim samt bad– och båtvett. Att därutöver utveckla simkunnigheten har helt varit beroende av enskilda simföreningars verksamhet och resurser.

Runt om i världens simskolor lär man crawl och ryggcrawl som första simsätt! I de Nordiska länderna och några till undervisas i bröstsim. Ett av motiven för detta anges vara att vi har ett kallt klimat och därmed också kallt i vattnet. Vi har mycket kläder på oss när vi vistas på land och om vi ramlar i vattnet är det då lättare att simma bröstsim. – Detta är riktigt! – För att kunna bogsera en nödställd på ett bra sätt är det en fördel att använda sig av ett liksidigt bentag som bröstsimmet har. Därför bör vi lära oss bröstsim **också!.**

Bröstsim kan läras in när barnet är i 6–8 års ålder, enär barnets motoriska förutsättning för detta simsätts komplicerade rörelsemönster inte är färdigutvecklat förrän i den åldern. Varför inte utnyttja åren innan till att bredda grundkunskapen i simning på ett roligt och ändamålsenligt sätt? Ty långt innan – redan i 3–4 års ålder är det möjligt att lära barn simsätt, som vid den tidpunkten är naturligare och mindre komplicerat än bröstsim och som på ett roligt sätt lär barnen att vistas under vatten utan rädsla! Crawl och ryggcrawl har ett rörelsemönster som påminner om att krypa och gå!

Att i denna tidiga ålder ge barn en gedigen vattenvana i vattenlekskola, för att sedan bygga på denna färdighet med enkla roliga övningar til crawl är möjligt! Det kan vare sig hämma eller vara till nackdel för att senare, när man är mogen för detta, lära in bröstsim! Att i tidiga år få lära sig att behärska crawl– och ryggcrawl innebär stor glädje och ger säkerhet i att våga vistas under vattnet utan rädsla! Detta inebär i sin tur större möjlighet att i tidig ålder rädda sig själv om olyckan skulle vara framme. De flesta drunkningstillbud – om man bortser från ex fiskeolyckor där alkohol finns med i bilden – har att göra med barn som blir rädda när de hamnar under vattnet.

Den framtida simskolans målsättning och motiv bör enligt min mening i korthet utformas enligt följande och starta i 3–4 års ålder.

Vattenlekskola

I vattenlekskolan förberedes barnen så tidigt som möjligt med roliga vattenövningar för att uppnå målsättningen att kunna vistas i och under vatten utan rädsla. Ålder 3–4 år.

Fortsättningssimskola

Vattenvanan vidareutvecklas med enkla påbyggnadsövningar i crawl och ryggcrawl. Simkunskapen i dessa simsätt förbättras så att eleverna uppnår förmåga att klara sig vid eventuella tillbud. Inlärningen av bad– och båtvett startar. Verksamheten är lämplig att organisera vid förskola och daghem för barn i åldrarna 4–6 år.

Bröstsims– och livräddningssimskola

När barnen uppnått skolåldern och börjat på lågstadiet inleds inlärning av bröstsimmet, liksidigt ryggsim, livräddning och förbättring av teknik i crawl– och ryggcrawl. Förbättring av tidigare uppnådd simlängd uppnås genom t ex märkestagning. Denna undervisning bör genomföras under hela lågstadietiden. Under mellanstadiet bör simlektionerna syfta till att underhålla och förbättra ovanstående kunskaper.

När eleverna sedan under högstadiet och gymnasiet får tillfälle till badbesök bör livräddningskunskaperna ytterligare byggas på med utbildning i HLR, hjärt– lungräddning. Om tiden medger bör underhållande undervisning och teknikförbättring i simsätten göras.

En framtida simskola av ovan skisserad utformning bör kunna genomföras utan alltför stora extrakostnader. Med kompletterande utbildning av simlärare och badpersonal, god vilja och omfördelning av befintliga resurser kan begreppet simkunnighet få en djupare och kvalitetsmässigt bättre innebörd. Att vara simkunnig innebär då inte enbart att i vattnet ta sig fram med huvudet ovan vattenytan meddels bröstsim. Den tidigare igångsättningen bidrar till en tidigare simkunnighet och möjlighet att klara sig själv vid eventuella tillbud. Rörelseschemat för crawl– och ryggcrawl är naturligare och kan därför läras ut redan hos 4–åringar, vilket man oftast inte kan göra med bröstsim. De som vill och har anlag för att utveckla sitt simintresse till idrott får genom gedignare grundkunskaper bättre förutsättning för detta. Simundervisning och simidrott går då också hand i hand.

Barn kommer att tycka att bad och simning är roligt, vilket på sikt kommer att fylla våra badanläggningar. I vuxen ålder kommer fler att bli "vattenälskare" oavsett om man väljer motions– eller tävlingssimning!

NU GÄLLER DET

Efter simlandslagets succé vid Europacupen i Malmö nominerades två trupper för vinterns landslagsuppdrag. Den nya landslagsledningen med Lars – Eric Paulsson i spetsen satsar på smala trupper som båda innehåller mycket kvalitet.

Det är nu det gäller. Efter Europacupen fick simmmarna oväntat många positiva omdömen. De närmaste tävlingarna blir därför bevis på om resultatet i Malmö var en tillfällighet eller inte.

Den 23 – 25 januari avgjordes Golden – Cup, ett För – EM i franska Strasbourg. (Reportage och resultat i nästa nummer.) Dit åkte ett herrlandslag med Anders Holmertz, Motala, Anders Peterson, Mariestad, Göran Titus, Örebro, Tony Lennartsson, Kristianstad och Nils Liedberg, Karlstad med Sven – Arne Selling, Motala som tränare. Golden Cup simmades i 50 – metersbassäng.

Damerna reser till Öppna ösztyska mästerskapen, NOK, i Berlin 3 – 4 februari också i 50 – metersbassäng. Därefter fortsätter damerna till västtyska Bonn och Arena festival, världens största simfest i 25 – metersbassäng.

Damlandslaget består av Suzanne Nilsson, Göteborg, Camilla Olsson, Malmö, Johanna Larsson, Mariestad, Helena Kälvehed, Finspång, Agneta Eriksson, Västerås och Eva Nyberg, Mariestad. Kjell Persson, Mariestad är tränare.

Den nya landslagsledningen har också önskemålet att de båda landslagen ställer upp för sina respektive klubbar vid Svenska Simspelen i Borlänge, 30 januari till 1 februari.

SSTF *Information*

Under de senaste åren har en fråga präglat svensk simning som ingen annan. Säsongsplaneringen. Frågan om mästerskapens placering under simmaråret har skurit tvärs genom alla simmarläger. Nu är alla överens.

SSTF, Sveriges SimTränares Förening med ordförande Jan – Olof Fahlén i spetsen har under en följd av år arbetat för att nå sitt mål. Många anser att SSTF tagit ett tufft beslut men samtidigt tycker SSTF att de med detta agerande gjort en stor insats för svensk simning.

Nu finns en enighet i planeringen och för detta bör SSTF få ett erkännande. Svensk simning är dess tränare. Det är de som bygger simmare, ledare och en bra organisation.

SÄSONGEN 1988 – 1992

Enligt SSTF, Sveriges SimTränares Förening är målet att tävla efter följande program med start OS – året 1988.

Vecka 6 – JSM, 25 m, äldre o yngre juniorer.
Vecka 15 – SM, 25 m.
Vecka 27 – EJM – kval samt yngre jun. och öppet för yngre.
Vecka 31 – SM, 50 m.
Vecka 32 – JSM, 50 m.
Vecka 38 – Sum – Sim regionsfinaler.
Vecka 41 – Sum – Sim riksfinal.

Denna planering skall i första omgången gälla till och med 1992.

TRÄNINGSLÄGER

BULGARIEN fr 2.435,-
● Blagoevgrad ● Kjustendil ● Plovdiv ● ● Sardanski ● Sofia ● Varna ●

DANMARK
● Bredsten ● Ebeltoft ● Grenå ● Rönde ● ● Viborg ●

FRANKRIKE
● Annecy ●

GREKLAND fr 3.220,-
● Athen ● Chania ● Egio ● Heraklion ● ● Katarini ● Kavala ● Patra ● Thessaloniki ●

HOLLAND fr 1.195,-
● Sittard ● Papendal ●

ISRAEL
● Tel Aviv ●

ITALIEN
● Baia Domizia ● Rimini ● Rom ●

JUGOSLAVIEN fr 2.090,-
● Bar ● Dubrovnik ● Kupari ● Makarska ● ● Medulin ● Pula ● Spit ●

MAROCKO fr 2.650,-
● Casablanka ● Mohammedia ● Rabat ●

POLEN
● Bydgoszsz ● Torin ●

SPANIEN fr 1.895,-
● Cran Canaria ● Mallorca

TJECKOSLOVAKIEN
● Hradec Kralove ● Pribram ● Slany ●

TUNISIEN fr 2.635,-
● Borj Cedria ● Tunis

Låt resan bli en segerresa! Res med

NIKE TOURS

Holmgatan 9, Box 17560, 200 10 Malmö, Sweden
Telex 32289 NIKE S

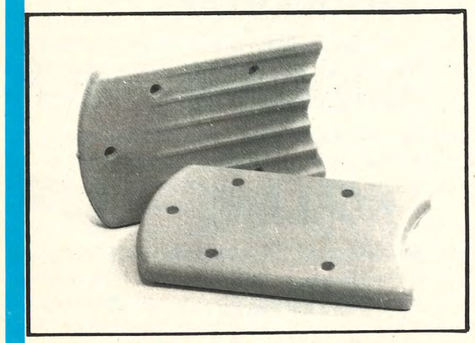
STOCKHOLM	MALMÖ	GÖTEBORG
08/63 30 75	040/10 03 70	031/40 71 70

MIWEX

– SIMSPECIALISTEN –

Generalagent för **ROLLO** simprodukter

FULLSORTIMENT FÖR ALL SIMSPORT DIN TOTALLEVERANTÖR FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET



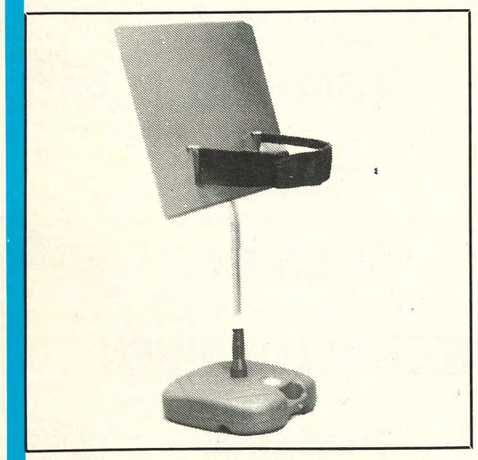
1203 SIMPLATTA MED TUMGREPP
En ny hållbar Miwex-produkt i HD-plast.

LEK



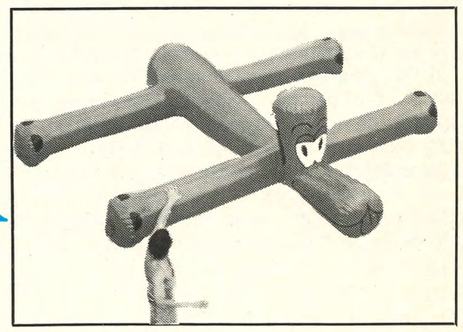
1504 SIMSKIVA DELPHIN
variomatic

OCH



4540 VATTENBASKET

LÄR



1518 JÄTTELEKSAKER
Pluto

MIWEX FRITID AB BOX 6063 - 550 06 JÖNKÖPING
TEL. 036-14 21 55

Votre mode de vie, la mode du sport.

EUROPEAN SWIMMING CHAMPIONSHIPS STRASBOURG 1987

arena OFFICIAL SPONSOR AND SUPPLIER

Vår livsstil,"sport är mode"

...säger allt om oss. Tävling eller motion. Fritid och avkoppling. Vi har det. I år när EM avgörs i Strasbourg, Arenas hemmaplan, kommer vår livsstil att synas ännu mer. På alla sätt.

EQ SPORT & FASHION AB

Box 5107, 421 05 V. Frölunda. Tel. 031/29 94 20
ett företag i Eneqvistgruppen

arena

SVENSKT REKORD
VID U.S. OPEN

När U.S. OPEN avgjordes i Orlando, Florida 5 – 7 december, kom ett nytt svenskt rekord. Med en hundradel raderade Agneta Eriksson ut Stina Perssons gamla rekord på 50 m frisim. Det nya svenska rekordet lyder på 26.87. Agneta Eriksson, Västerås, hade sedan en dryg månad före U.S OPEN tränat för Mark Schubert i Florida och träningen gav också resultat.

Simmare från 12 nationer deltog bl a hela österska landslaget. Simmare som Kristin Otto, Astrid Strauss och Sven Lodziewsky gjorde ett blekt intryck. Detsamma gällde ryggsimsspecialisten Igor Polianski, Sovjet. Svenska deltagare var förutom Agneta, Rudi Dollmayer och Kalle Elias. Dessutom simmade Anna – Karin Andersson och Karl – Viktor Olsson för sina respektive skolor.

Finaltävlingarna höll hög klasss. Toppar var på herrsidan Andrew Jamiesson, 53.81 på 100 m fjäril samt 18 – årige Troy Dalbey, som noterades för 50.39 (49.55 i lag) på 100 m fritt, i sin debut i internationella sammanhang. Peter Rodhe, Danmark, satte två nordiska rekord, 23.01 på 50 m fritt samt 2.03.92 på 200 m medley.

På damsidan har USA två 14 – åringar, FGrace Cornelius och Janet Evans, som i Orlando fick sina internationella genombrott. 1.01.52 på 100 m fjäril av Grace Cornelius blev segertid och hon slog bland andra VM – tvåan Kristin Otto, GDR.

Janet Evans tog tre grensegrar, 400 m fritt, 4.11.06, 800 m fritt, 8.32.85 samt 400 m medley, 4.45.81. Hennes medleylopp var speciellt imponerande då hon avslutade med 1.03.27 på frisimssträckan.

Agneta Eriksson simmade också i laget för Mission Bay och gjorde där 2.01.86 på sin 200 meterssträcka. (Ann Linders svenska rekord från 1984 lyder på 2.02.69 men det är bara förstasträckan i lag som räknas för rekord.) Vidare gjorde Agneta 1.01.67 på fjärilssträckan i medleylaget.

Anna – Karin Andersson simmade 200 m fjäril på 2.21.22. Karl – Victor Olsson simmade förstasträckan för University off Georgia på 52.91, som var personligt rekord. Kalle Elias noterades för 2.06.74 på 200 m fjäril och 4.03.64 på 400 m medley. Rudi Dollmayer fick 2.22.48 på 200 m rygg och 1.02.92 på halva distansen.

ÅRETS IDROTTSKVINNA

"Årets idrottskvinna 1986" blev simmerskan Magdalena Tjernberg. Riksidrottsförbundet och tidningen Aftonbladet svarar för utnämningen med motiveringen:

Magdalena Tjernberg har genom sina insatser inom simning visat att man trots handikapp kan bli en stor idrottsman.

SIMNING
VICHY FRANKRIKE
Årets nyhet. Spännande och intressant. Både 33 och 50 m bassänger.
Pris fr: 1.195:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

NORDISKA UNGDOMSSIMSPELEN I ÖREBRO 14 – 15 MARS 1987

SSTF, (Sveriges SimTränares Förening), har under hösten 1986 utarbetat én tävling för våra yngre simmare som skall vara en morot att träna mot under vårsäsongen och som ett komplement till Sum–Sim.

Tävlingen kommer att beröra tre årsklasser:

P 15/F 14
Fritt: 50, 100, 200, 400, 800/1500, Bröst: 100, 200, Fjäril: 100, 200, Rygg: 100, 200, Medley: 200, 400 m.

P 14/F 13
Fritt: 50, 100, 400, Bröst: 100, Fjäril: 100, Rygg: 100, Medley: 200, 400 m.

P 13/F 12
Fritt: 50, 100, 400, Bröst: 100, Fjäril: 100, Rygg: 100, Medley: 100, 200 m.

Tävlingen kommer att genomföras i 4 pass med 3 heat i varje gren, 2 heat i 800/1500 m fritt.

Inbjudan kommer att skickas till klubbar i såväl Sverige, Norge, Danmark, Finland som Island.

Vår förhoppning i SSTF är att detta skall bli en stor gedigen ungdomstävling av högsta klass.

1987 kommer tävlingen att genomföras i Nya Gustavsviksbadet 25 m bana.

Reservera denna tävling inför 1987!

NYHETER OM HÄLSOKOST

GRATIS information och råd om hälsokost, varje månad, från ett av Sveriges ledande hälsokostföretag HÄLSOKÖP!

Kända märkesvaror till otroligt låga priser har gjort HÄLSOKÖP till ett av Sveriges ledande företag inom försäljning av hälsokostpreparat via postorder med **över 10.000 nöjda kunder.**

HÄLSOKÖP utökar nu sin kundservice till att varje månad skicka dig **aktuell information och tips** om preparat på marknaden, **helt utan kostnad för dig!** Nu kan du enkelt hålla dig informerad om örtmedicinens verkningar.



EXTRA GÅVA!
De 1.000 första som sänder in svarskupongen får en fin samlingspärm att spara informationsbladen i.

TILLFÄLLE! Beställ samtidigt till **EXTRAPRIS!**
LongoVital 38:- **NU 25:-** **BioSelen + Zink** 129:- **NU 99:-**
Melbrosin 30 tab 110:-**NU 79:-** **Melbrosin** 60 tab 207:-**NU 149:-**

☐ **Ja Tack, Sänd mig utan kostnad** aktuell information om hälsokost.
☐ Jag beställer även .....**st. LongoVital à 25:-** samt .....**st. Melbrosin à 79:-** .....**st. BioSelenZink à 99:-** samt .....**st. Melbrosin à 149:-** gäller t.o.m. Dec.-86

Namn: Adress:
Ort: Telefon: v.v.TEXTA
Sändes till
HÄLSOKÖP Box 15109, 104 65 STOCKHOLM 08-40 78 90 vid order under 300: tillk. 19:- i porto.

CLINIC I KRISTIANSTAD

Av Björn Andersson

Under veckohelgen 10 – 11 januari hölls i Kristianstad ett möte för simtränare på elitnivå. Initiativtagare var KSLS chefstränare Tommy Malmsten. Ämnet som behandlades var laktattesternas praktiska användning och föreläsaren hette Örjan Madsen.

Madsen är doktor i idrottsfysiologi och världens ledande när det gäller laktatträning. För närvarande är han chef för berömda St Malo Institute, St Croix, USA. Det har haft till följd att han 6 – 7 gånger om året reser runt hela världen och håller liknande föredrag som detta i Kristianstad.

Örjan Madsen har varit chef för St Malo i ett och ett halvt år och har dessförinnan ett förflutet, som ansvarig tränare i SSF Bonn.

Han har också meriter som tävlingssimmare med bl a ett Nordiskt Mästerskap på 100 m fritt. Som ende deltagare från Norge i simning, var han med i Mexico – OS 1968. Detta är alltså en kille, som kan branschen så att säga "innifrån".

– Under många år har Östtyskland använt sig av de här principerna och självklart har vi i USA tagit lärdom av detta, sa Madsen.

– Lika självklart är att andra länder följer efter för att inte tappa terräng ytterligare.

– Kanske de här metoderna med laktatträning tillsammans med ett "nytänkande" när det gäller simträning kan ge nationer, typ Sverige, ett lyft.

– Dessutom tycker jag att det är oerhört viktigt att man i alla klubbar gör en systematisk planläggning och följer den ytterst noggrannt.

– Det gäller också att inte ställa för stora krav på simmaren före puberteten. Träningen skal visserligen vara målmedveten, men det skall finnas inslag av "lek" och framför allt omväxling i den monotona simträningen, menade Örjan Madsen, som med den här "Clinicen" kanske kan ge svensk simning ett välbehövligt lyft. Även om vi tycks vara på rätt väg, vilket inte minst europacupen i Malmö visade.

Det var en belåten Tommy Malmsten i KSLS som konstaterade efter denna tvådagars Clinic att man hade haft över hundra deltagare från alla de nordiska länderna. En efterföljning om ett eller två år, när det gäller andra områden inom idrottsvetenskapen, tyckte han skulle vara rimligt efter dne här lyckade sammankomsten.

Fotnot: Arrangör var förutom Tommy Malmsten, SSTF samt Skånes Simförbund.

SIMNING
PAPENDAL HOLLAND
Förstklassigt sportcenter med utmärkta tränings– förhållanden.
Pris fr: 1.195:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

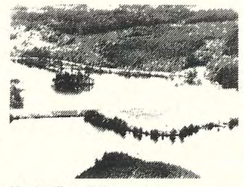
EJM KVAL

Kvalificeringen till sommarens Europamästerskap för juniorer i Rom, Italien, sker i Uppsala 3 – 5 juli.

Samtidigt avgörs JSM för yngre juniorer, där pojkar födda 1971 och senare och flickor födda 1972 och senare får vara med.

TRANEMO KOMMUN *i Tygriket*


Sexton fullt utrustade fritidslägenheter belägna i Grimsås. Utförsåkningsparadiset Isabergstoppen ligger 7 km från lägenheterna. För bokning tel. 054/10 21 70


Kroksjöns fiskecamp
Handikappvänligt sportfiskeparadis med ädelfisk. Gratis uppställningsplats för husvagn och tält. Servering, toalett, färskvatten m. m. Turistbyrån öppen 15/6–15/8.


Torpa stenhus, ett av vårt lands bäst bevarade renässansslott. Det var här som Gustav Vasa hämtade sin tredje hustru, den blott 16-åriga Katarina Stenbock. Torpa är öppet under maj–september.


Mossebo kyrka, träkyrka från 1773, som innehåller många målningar och skulpturer.

Välkomna!

VANDRARHEM
Tel. 0325/767 10

Upplysningar genom Fritidskontoret, Forum
Tel. 0325/790 00

STENUNGSUND MER ÄN INTRESSANT!
SUNDA HALLEN

Tränings-läger på bästkusten.

Förlägg sommarens träningsläger till västkustkommunen Stenungsund och Sundahallen! (vid Tjörnbroarna)

* **Idrottshall** med parkettgolv av internationella mått för bl a handboll, basketboll, volleyboll och badminton.
* **Specialhallar** för bordtennis, brottning, korthållsskytte och bowling samt teorisalar.
* **Simhall** med 25–metersbassäng om 8 banor inklusive redskapsrum.
* **Utomhusbanor** av allväderstyp för tennis.
* **Friidrottsanläggning** av allväderstyp.
* **Gräsplan** 105 x 65 m.
* **Motionsslinga,** grusplan m.m.

Förläggning i olika prisklasser kan ordnas.

Ring eller skriv till Sundahallen,
444 00 Stenungsund.
Tel. 0303/830 00
ank 265 och 266



Alnöbadet, från tråkigt, slamrigt Barracudatält, till trivsamt bad – aktivitetshus.

I SVERIGES BADTÄTASTE KOMMUN GÅR DET MESTA ATT ORDNA.

* Träningsläger på bra tider, styrketräning, sporthall och bassäng. Mat och logi på bekvämt avstånd.
* Matchning mot kommunens simklubbar.
* Ett av baden handikappanpassat med extra varmt vatten och ramp.
* Trevliga välskötta bad med mer än simma på schemat.

VÄLKOMNA

FRITID SUNDSVALL

Fritid Sundsvall
Norrmalmsgatan 6
851 85 SUNDSVALL
Tel 060/19 10 00 vxl

Simma mot bättre tider!

Humöret. Träningsmiljön. Vi som jobbar i dagens idrott inser att bägge är utslagsgivande för en Vinnare. Vingresor har en specialavdelning för den här typen av resor. Vi har professionella fullängdsbassänger och vi uppfyller de höga krav på mat och komfort som ett simsällskap har rätt att ställa på en arrangör. Du flyger till charterpriser och bor billigare än på ett svenskt motorhotell. Solen, värmen och livsglädjen ingår i priset. Boka i tid!

Vingresor

Grupp&Konferensresor

Stockholm: Sveavägen 29, Tel. 08-796 67 00. **Göteborg:** Kungsgatan 63 Tel. 031-17 15 10.

Insändare

STREJK–MENING ÅTGÄRD– KOSTNAD

En sak som vi alla känner till och känt av under hösten 1986, är den strejk som drabbade Sverige. Vad blev resultatet för idrotten? Jo, både större och mindre katastrofer. Hur drabbades då S 02, en av många föreningar, när Valhallabadet hölls stängt? Här är en direkt uppräkning hur simidrotten i Göteborg och då främst hur S 02 blev lidande, samt de åtgärder som från föreningens håll måste åtgärdas.

Arena Trygg Hansa Cup, Sveriges största elittävling under hösten fick flyttas fram sju veckor, från 4–5 oktober till 22–23 november, vilket inenbar dubbelt arbete. 50 procent av de anmälda föreningarna till ursprungsdatum fick lämna återbud på grund av kollisioner med andra tävlingsarrangemang i landet under november månad. S 02:s inkomster på startavgifter, program m.m. blev reducerade med ca 16.000:– jämfört med 1985.

Sjörövarsimmet, västsveriges största barntävling den 19 oktober fick ställas in helt och detta innebar ett direkt inkomstbortfall för S 02:s ungdomskommitté på ca 9.000:–.

S 02:s babysim, som varje söndag har sin verksamhet i handikappbassängen, fick inte tillträde till denna och all verksamhet fick inställas helt. Ekonomiskt bortfall ca 3.000:–.

Detta är tre konkreta aktiviteter som drabbades eller fick inställas och ett direkt ekonomiskt bortfall för S 02 med ca 28.000:–. Vem ersätter föreningen för detta? Är det rätt att våra ungdomar skall drabbas? Att tredje part i en strejk ofta drabbas det känner vi till, men om, som i detta fall, barn och ungdomar drabbas, då känns det inte rätt för en ungdomsledare.

Hur åtgärdar vi detta inom föreningen. Kan vi hoppa av redan planerade mästerskaps-arrangemang, seriespel m.m. för senior– och juniorgrupperna? Svaret blir nej.

Vilka är det då som kommer att drabbas? Jo, de yngre barnen. Rekryteringsgrupperna och i slutändan deras föräldrar. En intressant tanke framtonas i en situation som denna. Har alla föräldrar råd med ytterligare kostnader?

Vad vi i S 02 **starkt** har reagerat mot är, att i grannkommuner och på flera håll i landet, har inte stängning av idrottshallar, simhallar m.m. fungerat. Det har utdelats dispens till höger och vänster, men inte en ärlig möjlighet gavs att ha öppet ett badhus för simtävlingar och babysim som drivs i idéell regi.

En undran – är detta att fostra våra barn inför framtiden – hur förklarar vi idrottsledare detta för våra hårt satsande idrottsungdomar?

Kanske någon som läser detta hör av sig, talar om hur vi på ett smidigt sätt täpper till uppstådda luckor, hur vi förbereder oss inför 1987, 1988 o s v, för det kan väl ändå inte vara så, att detta var sista gången denna situation uppstod – eller var det det?

Berndt Nilsson, S 02.

SIMNING ÅBO FINLAND

En av Nordens bästa simhallar finns i Åbo. Flertalet 25 och 50 m bassänger.

Pris fr: 1.730:–

GOTHIA TRAVEL

031–178640 040–79313 08–116012

FÖRLÄGG ERT TRÄNINGSLÄGER I SJÖBO

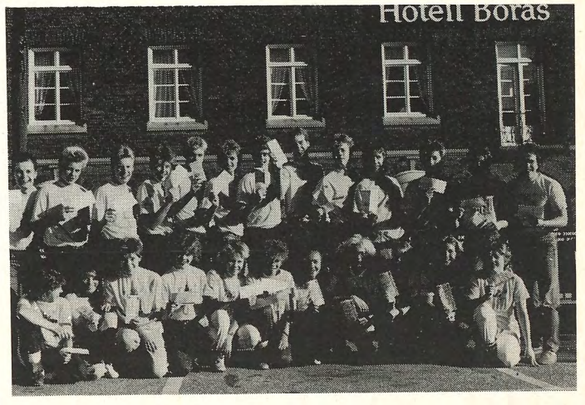
VI KAN ERBJUDA ER

– 50 m BASSÄNG, 7 BANOR
– LÄGERHUS, 20 BÄDDAR
– 4 CAMPINGSTUGOR 4–BÄDDS

I DIREKT ANSLUTNING:
– SERVERING, KIOSK
– CAMPING
– MINIGOLFBANA
– TENNISBANA
– MOTIONSSPÅR O STRÖVOMRÅDEN

För vidare information:
Fritidsnämnden, Sjöbo kommun
Tel: 0416/ 27 201, 27 202, 27 203

SJÖBO KOMMUN



SEGRARE I V65

I samband med ungdomslandslagets olika sammandragningsläger, som sponsrades av V65, i månadsskiftet oktober – november förra året, hade de olika lägren till uppgift att tippa rätt V65–rad. Boråsgänget under ledning av Sven – Sören Bergqvist blev klart bäst med sina fyra rätt.

85 simmare var samlade i Borås, Burlöv, Hallsberg och Uppsala. V65–tippningen blev ett roligt avbrott i de perfekta träningslägren. Efter Borássegern följde Uppsala och Burlöv med tre rätt vardera. Hallsberg diskades för felaktig tippning.

På bilden syns de duktiga tipparna i Borås.

HUR MYCKET TRÄNING TÅL DE?

– Resultatet skulle bli bättre om hårdträningen sattes in först i 14–årsåldern, sade simidrottsläkaren Bengt Eriksson vid det möte som Turebergs IF simsektion hade ordnat 1 december för föräldrar och andra simintresserade. Bengt Eriksson sade att han brukar hävda denna åsikt när han möter simtränarna och det gör honom inte populär.

Amorinasalen i Sollentuna Centrum var fullsatt. Ett tjugotal flickor och pojkar i förpuberteten simtränar hårt i Tureberg med sikte på eliten. I många fall med goda resultat och många medaljer som följd. Flera föräldrar ställde oroliga frågor.

–Är det verkligen vettigt att hårdträna småkillar, frågade Birgitta Hansen, själv läkare och initiativtagare till mötet. På det svarade Bengt Eriksson att hårdträning bör sättas in först i 14–årsåldern för att nå sin kulmen i 16–17–årsåldern.

–Det finns enligt min mening två grupper av tränare. Dels tränare som tränar fram medaljer i Sum–Sims yngre klasser, dels tränare som får fram simmare till medaljplatser i SM. SM–medaljörer har oftast inte haft några större framgångar i Sum–Sim.

■■■ Simsektionen hade också inbjudit professor P. O. Åstrand till mötet och denne betonade att den s k kronologiska åldern variera mycket starkt i förpuberteten. En nioåring kan vara utvecklad som en sextonåring och en fjortonåring kan vara liten för sin ålder. Längdspurten inträffar för svenska flickor i tolvårsåldern medan den kommer i femtonårsåldern för pojkar.

–De tidigt utvecklade ungdomarna dominerar alla sporter under förpuberteten, sade han. Dessa pojkar och flickor som blir vana vid att vinna har svårt att psykiskt acceptera att andra kommer ifatt. Det kan bli en traumatisk upplevelse som föräldrarna borde förbereda barnen på i stället för att dra för stora växlar på deras framgångar. P. O. Åstrand berättad också om undersökningar som visar att hårdträning inte tycks vara effektiv före längdspurten.

Ingen markant skillnad har uppmätts mellan den som tränar hårt och den som inte tränar alls före mognadspunkten. Syreupptagningsförmågan tycks t ex inte kunna påverkas genom hård träning i unga år. Detta kan bero på att den, under kroppens utvecklingsskede, är hög för att kroppen behöver kraft till mognadsprocessen. Däremot bli skillnaden markant efter längdspurten.

–Det finns en automatisk skyddsmekanism mot skadlig hårdträning, menade Bengt Eriksson. Psyket säger ifrån. När det blir tungt ger ungdomar upp.

■■■ Han berättade om några studier som gjorts av elitsimmare i simklubben Neptun. De simmare som hade sina höjdpunkter under tidigt 60–tal följdes upp regelbundet under tio år. Bl a visade det sig att simmare får förstorade hjärtan, större lungvolym, större blodmängd och kraftigt axelparti. Simmarna **blir** inte långa av simning enligt Bengt Eriksson. De blir duktiga för att de **är** långa. Under hårdträningsperioden är också syreupptagningsförmågan mycket hög.

–Men det är roligare att ta reda på vad som händer när de slutar simma, sade Bengt Eriksson.

Han berättade att hjärtat förblir stort. Detta är inte något sjukligt utan enbart avvikande. Den axelbredd simmarna fått behåller de men syreupptagningsförmågan i förhållande till kroppsvikt sjunker kraftigt. Den kan t o m bli mindre än genomsnittet för sådana som aldrig tränat.

Varför slutar simmarna?

–När simmarflickorna träffat ”mannen i sitt liv” är det vanligt att de slutar simma plötsligt. Flickorna ersätter inte heller simningen med någon annan sport. I övre tonåren ökar dessutom kraven på flickorna i hemmet.

Kvinnan i pojkarnas liv tycks inte ha samma inverkan. Pojkar fortsätter ofta att simma. Av de som deltog i undersökningen gick samtliga kraftigt upp i vikt första året efter träningsstoppet. Pojkarna behöll i de flesta fallen sina överflödskilon men flickorna återtog sin normalvikt.

Bengt Eriksson menade att det sociala och samhälleliga tyrkcet påverkar flickornas val att simma eller inte i övre tonåren. Det är synd eftersom hårdträning troligen ger bättre resultat i högre åldrar.

–När man har slutat att träna är det nästan omöjligt att själv ta sig i kragen och simma. Man är så van att det står någon på kanten och gastar att man inte kan motivera sig själv. Här har simklubbarna ett ansvar att ta hand om sina f d elitsimmare, hävdade Bengt Eriksson. Men att komma igen och hämta in det man tappat, det visade sig vara omöjligt när jag försökte efter tio år med 60–talets simmaress.

Margita Jardfelt

SIMNING

SPLIT

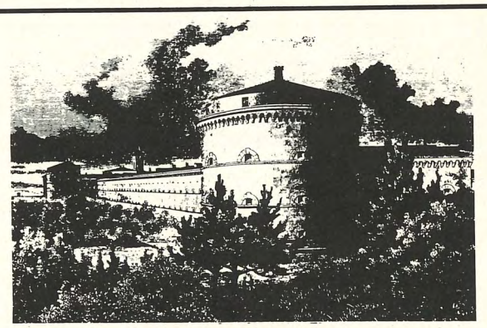
Underbar idrottsstad som erbjuder det mesta för simmaren.

Pris fr: 2.995:–

GOTHIA TRAVEL

031–178640 040–79313

08–116012



VAD FINNS I KARLSBORG?

Här finns simhall med 4 banor, torkrum mm.

Här finns fullständig sporthall med bl a styrketräning och bordtennis.

Här finns goda övernattningsmöjligheter.

Här finns en spännande fästning, Göta Kanal, Tivedens nationalpark, underbara badstränder och mycket, mycket mer!

Intresserad?
Ring Molidens idrottshall och tala med Håkan Ågren, tel 0505/110 20.

Europacupen

Svenska rekord och Europas snabbaste landslag 1986



Johanna Larssons svenska rekord på 200 m rygg blev ett härligt utropstecken för denna 15 – åring. Nu knackar hon på dörren till landslaget på allvar.

Vid en presskonferens dagen före Europacupens första start presenterades den nya simledningen med Lars – Eric Paulsson i spetsen. Hans avisering om tuffare krav och hårda uttagningar togs emot av de flesta svenska landslagssimmarna på ett positivt sätt. Mängder av finalplatser, svenska rekord och en avslutning av herrlaget på 4 x 100 m fritt med seger. Två hundradelar före Sovjet och nytt europabästa. Europacupen i Malmö blev den bästa för svenskt vidkommande sedan 1982 i Göteborg.



Efter första dagen visade svensk simning att den går en ny, fin framtid till mötes. Herrarna låg tvåa efter Västtyskland och damernas sjundeplats var klart godkänd.

Göran Titus, Örebro, hade en härlig fight med Frankrikes Stephan Caron på 100 m fritt där Carons slutforcering de sista 20 meterna blev för tufft för Titus. I mål hade Caron 48.62 och Titus 49.36, personligt rekord.

– Visst är jag nöjd med min placering men jag hade trott på en bättre tid. Tanken var att gå ut snabbare de första 50, omkring 23.7. Nu blev det 24.05. Men det har gått fort för mig i alla fall. Jag har mycket kvar att ge och lära och målet är självfallet OS i Korea om två år. Då skall jag vara på pallen. Startpallen alltså.

Göran Titus kommer från Kalix och flyttade till Örebro för fyra år sedan. Han tränas nu av Sune Sandberg. Träningen är upplagd för 200 m och 400 m fritt och Sune Sandberg anser att snabbheten kommer automatiskt. Sune tror också att Göran Titus är en av Sveriges bästa 200 m simmare inom ett år.



Frankrikes Pascaline Louvrier såg till att fransk simning hamnade på löpsedlarna igen i hemlandet.

Göran arbetar som vikarierande lärare i Örebro men hoppas på ett jobb i databranschen. I TV strax före Europacupen visade han prov på sin musikaliska förmåga och han komponerar också egna låtar.

Första dagens andra stora överraskning var Agneta Erikssons nya svenska rekord på 100 m fjäril, 1.00.95 och en tredjeplats. I höstas bytte hon ut Västerås mot Florida där hon tränat för Mark Schubert.

– Jag var tvungen att få en ny motivation och det har jag fått i USA. Hade jag varit kvar hemma hade jag inte utvecklats mer. Kan jag nu förbättra vändningarna i fjärilssimmet kan jag komma under minuten. Siktet är inställt på OS 1988, 50 m och 100 m fritt samt 100 m fjäril. Direkt efter jul reser jag tillbaka till Boca Raton, Florida för att komma hem i fin form till SM i april.

För svensk del bjöd första dagen också på fler angenäma resultat. Damlaget, Helena Kälvehed, Malin Gustavsson, Eva Nyberg och Agneta Eriksson satte svenskt rekord på 4 x 100 m fritt med 3.46.13. Den gamla noteringen, 3.46.37, var från 1981.



Sovjets Igor Polianskyi, bana 5, har en härlig ryggstart. Något för andra att ta efter.

Anders Holmertz gjorde en strong insats på 400 m fritt. Bara fem hundradelar skiljde de tre främsta åt. I 375 meter hade Anders en kamp med Kevin Boyd, GBR. Vid sista vändningen hade Anders ett litet försprång samtidigt som ungraren Zoltan Szilagyi på en ytterbana närmade sig. Slutresultatet skulle bero på isättningen. Zoltan Szilagyi fick fingern i målplattan först, 3.48.07, Kevin Boyd blev tvåa, 3.48.10 och Anders trea med 3.48.12. Stefan Pfeiffer blev fyra en dryg sekund efter Anders.

– Kanske jag disponerade loppet lite fel och jag såg inte ungraren förrän efter mål. Ändå är jag nöjd med tanke på hur jobbig hösten varit med alla sjukdomar, berättade Anders efteråt.

Suzanne Nilsson tog sig till final på 200 m fritt där hon slutade sexa med 2.02.01. Fransyskan Cecile Prunier vann mycket överraskande, inte minst för henne själv, 1.59.97 före Östtysklands Manuela Stellmach.

Camilla Olsson svarade för ett klart godkänt ryggsim på 100 m. Hennes 1.04.43 och femteplatsen är bra. Svenja Schlich, Västtyskland vann före Katrin



Göran Titus gav Stephan Caron en match på 100 m fritt men det räckte inte. Den här gången.

Zimmermann, Östtyskland. Ännu ingen östtysk damseger.

På herrarnas 200 m rygg gav Frank Hoffmeister, Västtyskland Igor Polianskiy, Sovjet, en match även om det aldrig var någon fråga om vart segern skulle gå. 1.57.66 blev ryssens segertid. Hans Fredin simmade för Sverige. 2.05.81 och elfte plats blev hans resultat.

På damernas 200 m bröstsim kom europacupens enda plump i protokollet. Helena Kälvehed missade starten. Med detta skrev hon svensk simhistoria. Helena missade inmarschen till försöken och heatet gick iväg utan henne.

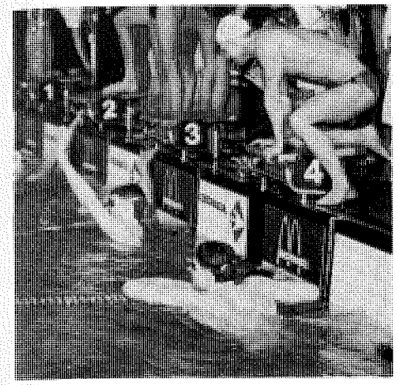
– Jag hörde inte uppropet och trodde också att man skulle pricka av alla simmarna innan vi gick fram till start, men jag får skylla mig själv, sa en förtvivlad Helena efteråt.

Bröstsimmet vanns av Pascaline Louvrier, Frankrike, före Manuela Dallavalle, Italien. Sylvia Gerasch, Östtyskland, kom först på tredje plats. Den tredje franska segern för dagen väckte simintresset i Frankrike så mycket att franska tidningar och nyhetsbyråer ringde ner Europacupens presstjänst. Det behövs inte mycket.

Fyra man simmade under 1.02 på herrarnas 100 m bröst. Rolf Beab Västtyskland vann på 1.01.30 och hans stora mål är att bli förste man under minuten på kort bana. Med den inställning han har kommer han att klara det. Sveriges Peter Berggren simmade in på en fjärde plats på 1.03.38.

Danmarks Benny Nielsen hade en härlig match med Sovjets Vadim Yaroshuk. Ryssen vann 200 m fjäril på 1.56.89, en dryg sekund före Benny Nielsen. Roger Wiiands 2.04.78 räckte till en tiondeplats.

Östtyskland hade på 100 m fjäril tagit sin första seger genom Kornelia Gressler



Göran Titus sträcker armen i vädret när segern och det nya europarekordet är klart. Michael Söderlund på väg att gratulera.

där Agneta Eriksson blev trea och på 800 m fritt var det Östtysklands tur igen. Nu genom Grit Richter, 8.21.40 före franska överraskningen Karyn Faure, 8.37.3. Annette Möller blev åtta med 8.50.59.

Anna Rosengren, Elfsborg, kvalificerade sig till final på 400 m medley där hon slutade sexa, 4.54.10. Gaynor Stanley, Storbritannien, vann, 4.44.72 före Italiens Roberta Felotti, 4.45.14.

På herrarnas 200 m medley var Anders Peterson med länge i täten men fick på sluttampen ge sig. En fjärdeplats och 2.02.48 var dock klart godkänt. Sovjets Vadim Yaroshuk var även här för svår och simmade i mål på 1.59.87. Danmarks Peter Rodhe, som vid US Open en vecka tidigare satt nytt Nordiskt rekord, blev tvåa på 2.01.75.

Första dagens avslutande lagkapper bjöd på en stor del dramatik. I försöken på 4 x 100 m fritt, hade Östtyskland satt in Heike Friedrich på tredjesträckan. Trots en klar och överlägsen ledning, överväxlade hon och Östtyskland diskades. Heike Friedrich, guld vid EM – 85 och vid VM – 86, storgrät i knät på en ledare. Hennes miss innebar att de tappade en solklar finalseger.

Nu vann Västtysklands i stället, 3.43.81, före Holland, och Sverige som satte ett nytt prydligt svenskt rekord, 3.46.13.

Herrarnas medleylagkapp blev oviss ända in i mål. Ledningen växlade mellan Västtyskland och Schweiz. Även Sverige var med i toppen. När Dano Halsall, Schweiz, hade simmat sin fjärilssträcka på 52.91 hade Stefan Volery en möjlighet att med frisimmet gå ikapp Västtyskland som då ledde. Trots Volerys fantastiska 48.03 hjälpte det inte. Västtysklands vann. Sveriges tredjeplats genom Hans Fredin, 57.99, Peter Berggren, 1.02.54, Mikael Holmertz, 54.92 och Tommy Werner, 48.45, var bra. I försöken simmade Anders Rasmusson fjärilssträckan, 54.65 och Per Johansson frisimssträckan, 50.19.

Det tyder på en enorm styrka hos svensk sprintersimning när Göran Titus blir tvåa på 100 m fritt med Tommy Werner och Per Johansson som åskådare.

Efter Europacupens första dag hade de svenska simmarna överraskat på ett positivt sätt. Lika negativ var Östtysklands föreställning, både dam och herr. De har en sådan bredd att de inte behöver skylla på jobbiga tävlingar i Kanada och USA veckorna före. Sanningen är nog den att Östtysk simning har stagnerat en aning samtidigt som flera andra nationer närmat sig. Frankrike var en härlig



– Va Svenskt rekord. Jahaja. Då håller formen ett par år till. Agneta Eriksson kom hem lagom till Europacupen efter några månaders hårdträning i USA. Det gjorde gott för motivationen och nytt svenskt rekord på 100 m fjäril.

överraskning. Där finns inte bara Stephan Caron.

För svensk del blev andra dagen ännu bättre än den första. Nytt europarekord av herrarna på 4 x 100 m fritt, 3.16.46 och Johanna Larsson, svenskt rekord på 200 m rygg, 2.14.91. Dessutom en Anders Holmertz som med andrsplatsen på 200 m fritt efter Stephan Caron, visade att han blir ett svenskt medaljhopp vid EM.

I Europas snabbaste simlandslag simmade Tommy Werner, 49.21, Michael Söderlund, 49.01, Anders Holmertz, 49.41 och Göran Titus, 48.83. Det gamla rekordet, 3.17.64, innehades också av Sverige och sattes när Per Johansson, Pelle Holmertz, Pelle Wikström och Bengt Baron slog Sovjet i landskampen i Södertälje 1981. Nu slog Sverige Sovjet igen. Med två hundradelar.

Det var första gången dessa fyra simmade lag tillsammans. Efter Per Johanssons 50.42 i försöken ansåg han själv att han skulle lämna sin plats till Anders Holmertz.

– Jag är alldeles för dåligt toppad för att simma. Det skulle vara fel mot laget att ställa upp. Jag är inte i form utan är mitt i styrketräningen och pluggar väldigt hårt just nu, berättade Per från läktaren.

Tommy Werner startade med 49.21 på förstasträckan. Bara Stephan Caron var snabbare, 48.94.

– Jag ville gärna börja och även om jag inte är nöjd med tiden så måste jag ändå vara nöjd när vi vinner och sätter nytt Europarekord. Jag hade hoppats få simma 200 m fritt men kan bara gratulera Anders Holmertz. Just nu är han bäst av oss.

Michael Söderlund simmade andrasträckan på 49.01, en hundradel snabbare än Dano Halsall, Schweiz, men något långsammare än Nikolay Ewseew, Sovjet, 48.19.

– Visst är jag nöjd men jag hade räknat med att göra under 49 sekunder. I skolan, Berkeley USA, tränar jag elva pass i veckan och är inte i bästa tävlingsform. Men när det är landslaget det handlar om tänder jag alltid till lite extra.

Anders Holmertz simmade sin tredjesträcka på 49.41, Thomas Flemming, Östtyskland var hundradelen snabbare. Nu var det tätt längst fram. En liten ledning för Sverige.

– Detta blir mitt roligaste minne från Europacupen. Tiden är jag jättenöjd med och det här var ju jätteroligt.

Göran Titus avslutade för Sverige med 48.83. Västtysklands Andre Schacht hade bästa sträcktiden, fyra hundradelar bättre.

– Jag ville simma sist för jag simmar snabbast när jag är jagad. Jag visste också att jag var i form. Visst var det nervöst att hoppa i men jag visste vad som gällde. När jag missade i sista vändningen hade jag bara en tanke de

Europacupen poängställning.

Damer	Herrar
01. GDR 221 p	01. FRG 225 p
02. ITA 210	02. URS 213
03. FRG 209	03. SWE 192
04. HOL 182.5	04. GDR 186
05. GBR 175.5	05. FRA 173
06. SWE 174	06. DEN 162
07. FRA 171	07. SUI 159.5
08. SUI 137	08. GBR 154
09. BUL 129	09. ITA 121
10. DEN 123	10. HOL 117.5
11. HUN 065	11. BUL 107
12. ESP 062	12. GRE 048
13. NOR 052	13. ESP 047
14. GRE 035	14. HUN 046
15. YOG 029	15. YOG 032
16. ICE 024	16. ICE 029

sista meterna. I med fingret och före ryssen. Så fick jag fram ringfingret men det borde varit långfingret. Nu slog jag i så häftigt att jag fick ont men det var det värt. Vi vann ju.

Anders Holmertz andraplats på 200 m fritt, 1.47.44 efter Stephan Carons 1.46.78, var också ett glädjebevis på Anders form efter höstens sjukdom (hjärnhinneinflammation). Anders styrde och ställde i loppet från start. Numera är han snabbt iväg men vänder fortfarande som "en kratta". När Göran Titus kommer ut efter en vändning har han nästan mer fart än när han går in i vändningen. Med Anders är det tvärtom. Efter varje vändning måste han ta nu fart. Efter ledning i 170 meter fick Anders ge sig för Stephan Caron som fem meter före sista vändningen kopplade på benen på allvar och simmade ifrån de andra.

Sveriges och Mariestads Johanna Larsson gör ingen människa ledsen. Alltid lika tillmötesgående, mjuk och vänlig. När hon efter sitt svenska rekord på 200 m rygg i finalen, 2.14.91 (det första satte hon i försöken 2.15.18), mötte den församlade svenska pressen, föll alla för hennes sätt att vara. Så simmar hon fort också.

– Jag är mycket nöjd och glad. Förra året gjorde jag som bäst 2.24. Nu har jag alltså blivit tio sekunder snabbare. Mina vändningar måste förbättras men vi har så svåra träningsförhållanden i Mariestad. Bassängen har fyra banor men vi simmare får bara använda en och en halv, berättar Johanna.

Hon har musikintresset gemensamt med Sveriges andra stjärnskott, Göran Titus.

– Ja jag spelar gärna fiol men kan också spela gitarr och piano. Tyvärr räcker inte tiden till för allt men musiken är skön att koppla av med, fortsätter den blonda femtonåringen som sommaren 1986 blev trea på 100 m rygg vid EJM och femma på 200 m. Nu är hon Sveriges stora framtidslöfte på damsidan.

Övriga svenskar i bassängen den andra dagen simmade godkänt. Eva Nyberg inledde med att bli femma på 100 m fritt, 56.25. Holländskan Annemarie Verstappen, som varit med i många år, vann på 55.63. Inget östtyskt där heller.

Roger Wiiand simmade i mål som sjätte man på 400 m medley, 4.30.58. Ryssen Vadim Yaroshuk vann igen, 4.14.55.

På 200 m rygg fick östtyskorna sin första seger. Men det var tätt. Katrin Zimmermann segrade, 2.12.27 före Svenja Schlich, Västtyskland, 2.13.31.

Damernas 100 m bröstsim vanns av yrvädret från Frankrike, Pascaline Louvrier, 1.09.41. Ännu en fransk seger som gav eko på kontinenten. Åsa Hedlund simmade i försöken på 1.13.37 vilket räckte till en elfte plats.

På herrarnas 100 m rygg fick Igor Polianskiy ge sig för Västtysklands Frank Hoffmeister som vann på 55.21. Hans Fredin missade finalen med 11 hundradelar. Hans 57.55 räckte till en åttondeplats.

Lagom till damernas 200 m fjäril hade Östtyskland förstått att det nu var allvar om de ville vinna damcupen. Birte Weigang vann överlägset på 2.10.40. Eva Jonasson blev sjua på 2.16.90.

Herrarnas 200 m bröstsim hade ett fint startfält. Enligt sovjetiska traditioner vann Valeriy Lozik, 2.13.59 före Bert Goebel, Västtyskland, 2.14.47 och Adran Moorhouse, Storbritannien, 2.14.54. Tätt så det förslog. Jan Stensson gjorde 2.19.66 i försöken och på det blev han elfte man.

Anke Möhring, Östtyskland var för svår på 400 m fritt och vann på 4.09.44. Suzanne Nilsson gjorde en mycket bra simning och slutade på fjärde plats med 4.13.09.

På herrarnas 100 m fjäril skulle Danmark ta sin första seger genom Benny nielsen. Han ledde också till strax före mål då schweizaren Dano Halsall pressade sig före och vann på 54.06, en halv sekund före Benny Nielsen. Anders Rasmusson hade tagit sig till final där han blev sjua på 55.84.

Damernas 200 m medley vanns av en jublande glad Ilaria Tocchini, Italien, 2.14.21, före Cornelia Sirch, Östtyskland 2.15.80. Helena Kälvehed revanscherade sig för bröstsimmissen dagen innan och blev femma på 2.17.38.

Den avslutande individuella grenen, herrarnas 1500 m vanns av Uwe Dassler, Östtyskland, 14.54.37. Tony Lennartsson blev sjunde man på 15.28.4.

Damernas sista gren, 4 x 100 m medley vanns av Östtyskland, 4.07.48, inte så överlägset. Bara en sekund för Italien, 4.08.62. De svenska flickorna, Camilla Olsson, 1.04.31, Helena Kälvehed, 1.11.82, Agneta Eriksson, 1.00.34 och Eva Nyberg, 56.36 slutade som femte lag, 4.12.83.

Europacupen i Malmö visade med all önskvärd tydlighet att svensk simning är på gång. Bakom de etablerade finns en hel hög hungriga debutanter som nu när de fick chansen blommade ut. Sverige blev trea på herrsidan, 192 poäng och sexa på damsidan, 174 poäng. Västtyskland vann för herrarna med 225 poäng före Sovjet, 213. Dammatchen vanns till sist av Östtyskland med 221 poäng.

Nye managern för landslaget Lars – Eric Paulsson tar nu över ett landslag som visserligen har brister men som också har ett ungt gäng med simmare som verkligen vill. Även när det gäller. Det ser bra ut inför EM i augusti, även om EM avgörs på lång bana.

FRITID OCH TURISM

DIN BIT FRÅN SURAHAPPLET!

EKÄNGSBADET SURAHAMMAR
– lätt att nå, värt att åka till!
Ca 25 km norr om Västerås.

Du tränar i Ekängsbadet
i 25 m bassäng med 6 banor.

Du bor på vandrarhemmet Bruksgården
med 96 bäddar i 2, 4 eller 6 bäddsrum, hög standard.

Du äter på Midgårdsservering
Frukost, lunch och middag. Husmanskost med rikligt tilltagna portioner.

Allt inom gångavstånd!

Priser:
Helpension (grupper minst 15 personer) **145:-** /person och dygn.
Bassänghyra **25:-** /bana och timme.

Upplysningar och bokningar per tfn 0220/307 00 eller 0220/336 60.

Välkommen till Ekängsbadet hälsar
Fritid och Turism.

BLI MEDLEM
I SVERIGES SIMTRÄNARES FÖRENING!

Du som ägnar Dig åt simning på bassängkanten eller i dess närhet. Var med och stöd SSTF i dess arbete för svensk simning och för bättre villkor för Dig själv och Dina idéer.

Du kan anmäla Dig genom att betala in 50:- kr till postgiro 7 20 56 – 5.

Väl mött såväl gamla som nya medlemmar.

Medlemsvärvare under 1987
Sune Sandberg, Örebro



JA TACK

Jag beställer ..... styck
Ryggsäckar á 178:– inkl. exp.avg.
men exkl. porto och postförskottsavg.

Namn _____

Adress _____

Postnr. _____

Postadress _____

FRANKERAS EJ
SIMSPORT
BETALAR
PORTOT

Sim sport

SVARSPOST
Kundnummer 73 740 003
400 41 Göteborg



Stephan Caron, Frankrike och Håkan Karlsson, Sverige har mycket gemensamt. De är båda bland världens bästa simmare på 100 m fritt i sina respektive åldrar. Stephan Caron blev tvåa vid seniorernas VM i Madrid på distansen och Håkan Karlsson nådde samma placering vid juniorernas EM på samma distans. Medan Håkan simmar i det gamla vikingalandet Sverige simmar Stephan i klubben Le Viking (vikingen) i Frankrike. Vad de tycker om simningen och livet berättar de i Profilerat.

Karlsson Håkan

Profilerat

Namn: Håkan Karlsson.
Född: 19 januari 1970.
Längd: 173 cm.
Vikt: 73 kg.

Bor: I Kristianstad.
Simklubb: Jag har alltid simmat i Kristianstads Sim– och Livräddningssällskap, KSLS.
Tränare: Tommy Malmsten.
Din första tävling: 80 – plumset här i Skåne. Det var på 50 m rygg och det gick inte så bra. Jag hamnade nog någonstans i mitten. Jag hade precis börjat simma då.
Din största framgång: Andraplatsen vid EJM i Västberlin sommaren 1986. Det kändes härligt.
Din största besvikelse: Har inte upplevt någon ännu.
Ditt roligaste minne: EJM igen. Det var en upplevelse att få stå på prispallen vid ett sådant tillfälle. EJM liknade inget annat jag varit med om. Allt runt omkring var också så stort och roligt. Det gick ju bra också.
Hur mycket tränar du: Fem pass i veckan men aldrig på morgonen. Det blir omkring 6.000 meter i genomsnitt varje pass. Dessutom styrketränar jag tre gånger i veckan.
Simfavorit: Pär Arvidsson. Han var så bra när jag började simma.
Favoritsimsätt: 100 m frisim där jag gjort 50.78 (25 m) och 52.40 (50 m).

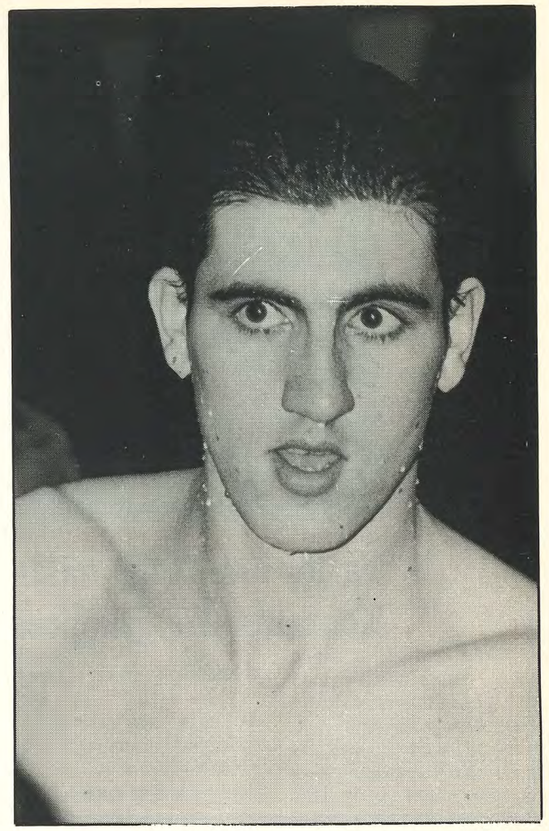


Musikintresse: Imperiet och Bob Dylan lyssnar jag gärna till.
Favoritartist: Clint Eastwood. Han är härlig.
Intresse utanför simningen: Det är svårt att hinna med något annat. Dagarna består av simning, skola och musik. I skolan läser jag 4 – årig teknisk linje på gymnasiet och det tar också sin tid.
Senast lästa bok: Dumskallarnas sammansvärjning av John Kennedy Toole. Den är kul och lite annorlunda.
Favoritmaträtt: Pasta i alla tänkbara och otänkbara former.
Drömsemester: Jsg skulle gärna vilja komma till Kina. Det är ett land med ett folk som fascinerar. Att besöka Kina är ännu inte så vanligt så det skulle också bli lite av ett äventyr.

Det värsta du vet: Oärliga personer.
Någon du beundrar: Mao – Tse – Tung för vad han åstadkom i starten.
Vad gör du om tio år: Håller på med simning hoppas jag. Det kan vara vad som helst bara det handlar om simning. Gärna på fritiden.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Spelat fotboll.
Vad har du för mål som simmare: Att bli så bra som möjligt. Det låter kanske lite självklart men jag har inget specifikt mål. Det går inte att sätta mål så enkelt för då nöjer man sig kanske med att nå just dit. Men visst drömmer jag ibland om OS, VM och EM.
Vad är det bästa med Håkan Karlsson: Att han är så ärlig mot andra. Det tycker jag är viktigt.
Vadär det sämsta med Håkan Karlsson: Att han är så morgontrött.

Caron Stephan

Profilerat



Namn: Stephan Caron.
Född: 1 juli 1966.
Längd: 200 cm.
Vikt: 82 kg.

Bor: I staden Rouen, 13 mil nordväst om Paris, vid Seines utlopp i Engelska kanalen.
Simklubb: Club le Viking, Rouen.
Tränare: Guy Boissiére.
Din första tävling: Jag var tolv år och simmade 50 m rygg i en klubbtävling. När jag var åtta år lärde jag mig att simma men det var först när jag var tolv som jag började träna på allvar.
Din största framgång: Andraplatsen på 100 m fritt i Madrid – VM 1986.
Din största besvikelse: Jag har inte haft någon ännu. Eftersom jag alltid gjort så bra ifrån mig som möjligt har jag inte behövt bli besviken.
Ditt roligaste minne: OS 1984. Det var stort, härligt och olikt allt annat jag upplevt i simningen. OS är en dröm för en ung simmare.
Hur mycket tränar du: En gång om dagen, fem dagar i veckan och ungefär 5.000 meter varje pass. Dessutom styrketränar jag en halv timma varje dag men simmar aldrig på morgonen. Då behöver jag sova.
Simfavorit: Vladimir Salnikov vid OS 1980 och Rowdy Gaines.
Favoritsimsätt: 100 och 200 meter frisim.
Musikintresse: Mycket klassiskt och New



Wave, rock med Bruce Springsteen.
Favoritartist: Dustin Hoffman. särskilt hans spel i Tootsie.
Intresse utanför simningen: En del tennis och ekonomi eftersom jag är intresserad av att handla med aktier.
Senast lästa bok: Rouge et noir (rött och svart) av Stendhal. Han skrev mycket om franska revolutionen och kejsardömet efteråt. Rött och svart handlar om en romantisk historia på 1800 – talet. Den var bra.
Favoritmaträtt: Anka i alla tänkbara former. Eftersom jag är fransman har jag lite svårt för det där med McDonalds.
Drömsemester: Jag är mycket nyfiken på Skottland eftersom jag har en del keltiskt blod i mig från min mammas sida. Jag är också intresserad av att få komma till Australien. Kanske jag får chansen vid VM 1990.
Det värsta du vet: Oärlighet.
Någon du beundrar: Formel – 1 föraren Alain Proust. Hans rättvisefilosofi tar jag gärna efter.
Vad gör du om tio år: Då är jag chef för ett företag som arbetar med ekonomi.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Spelat basket med tanke på min längd.
Vad har du för mål som simmare: Ett OS – guld 1988.
Vad är det bästa med Stephan Caron: Att han alltid försöker vara rättvis.
Vad är det sämsta med Stephan Caron: Att han är lite lat.





Varför inte lägga nästa träningsläger i solen söderut?
Kontakta vår gruppreseavdelning!

atlasresor

Ö. Hamngatan 39, Göteborg. 031-17 65 05



NYA SIMREGLER

Den 15 februari träder en del nya simregler i kraft. I den nya regelbokens kapitel IV "Simning och livräddning" kommer det att finnas en hel del ändringar och nyheter vad beträffar bl a paragraferna 401 Tävlingsbanan, 403 Funktionärernas åligganden och 407 Loppets genomförande. Efter hörande av Simkommittén och Svenska Simförbundets styrelse kommer eventuellt också ett helt nytt kapitel om seedning.

Simreglerna för bröstsim, ryggsim och fjärilsim är också omskrivna. De väsentligaste nyheterna är följande:

BRÖSTSIM

3. Händerna skall föras framåt tillsammans från bröstet och skall föras tillbaka på eller under vattenytan. *Förutom efter start och vändningar får händerna inte föras bakom höftlinjen.*

6. I varje vändning *och i målgång* skall handisättning göras med båda händerna samtidigt, antingen i, över eller under vattenytan. Axlarna måste hållas i horisontellt läge.

7. Under varje simtag bestående av ett arm– och ett bentag måste någon del av huvudet bryta vattenytan utom efter start och efter varje vändning, då simmaren får ta ett armtag ända bak till benen och ett bentag medan han/hon är helt under vattenytan innan han/hon återvänder till ytan.

FJÄRILSIM

4. I varje vändning och vid målgång skall islaget göras med båda händerna samtidigt antingen i, över eller under vattenytan. Axlarna skall kvarhållas i horisontellt läge.

Simtränare erbjudes regelinformation av Gunnar Werner i samband med SIMSPELEN, lördagen den 31 januari kl 13.00 – ca 14.30 i Folkets Hus, Borlänge.
För **funktionärer** ordnar SDF:en kompletteringsutbildning. Kontakta Ditt SDF:s utbildningsledare för närmare information.

ÅRSMÖTE

Jämtland/Härjedalens Simförbund har årsmöte 26 februari 18.30 i Storsjöbadet, Östersund. Separat kallelse till berörda föreningar.

Västerbottens Simförbund har årsmöte i skellefteå 14 mars. Separat inbjudan till berörda föreningar.

Dalarnas Simförbund har årsmöte 7 mars kl. 11.00 i Falun. Separat kallelse till berörda föreningar.

Stockholms Simförbund har årsmöte 4 mars 1987 kl. 19.30 i ABF – huset. Separat kallelse till berörda föreningar.

Gästriklands Simförbund har årsmöte 19 februari 1987 kl. 19.00 i Murénrummet, Strömbadet, Gävle.

Upplands Simförbund har årsmöte 5 mars kl. 19.00, Upplands Idrottsförbund, Stabby Backe 2, Uppsala.

Skånes Simförbund har årsmöte 3 mars på Kockska Krogen i Malmö. Separat kallelse kommer att tillställas berörda föreningar.

Värmlands Simförbund har årsmöte 3 mars kl. 19.00 på Scandic Hotel, Karlstad. Separat kallelse till berörda klubbar.

BOHUSLÄN – DALS SIMFÖRBUND har årsmöte på Motell Kung Rane, Svarteborg, 1987.03.09. kl 19.00.

ÖSTERGÖTLANDS SIMFÖRBUND har årsmöte på Scandic hotell i Linköping, 1987.03.02. kl 19.00. Separat kallelse till berörda föreningar.

NY BEDÖMNING I MUSIKSIMNING

Inom konstsimmet kommer följande regeländringar att gälla:

1. Fr o m mitten av februari 1987:

Paragraf 16. Ändrade regler för lottning av startordning.
Vad gäller figurförteckning och figurbeskrivningar kan följande nyheter vara av intresse:

– grundfigurerna 115, 130, 140, 235, 240, 301, 305, 320, 330, 360 och 405 kommer att bibehålla sina nuvarande nummer. Vid kombination med skruvar och spinnar av olika slag erhåller grundfigurens nummer tillägg av någon av bokstäverna a–j, t ex 115j Catalina med kombinerad spinn.

– figurmaterialet har utökats med 3 nya figurer, Ibis, Alba och den svenska Dalecarlia, som utarbetats av Eva Larsson Luvika SS.

– figurlista för juniorer omfattande fyra (4) grupper om sex (6) figurer vardera. Figurgruppernas totala svårighetsgrad är 10.5, alltså något lägre än i 6x6 – grupperna.

– smärre ändringar i figurbeskrivningarnas text.

2. Fr o m 1 januari 1988:

Paragraf 34.2. Bedömningen av musiksimningen kommer att ske med två domarsiffror. En för tekniskt utförande och en för artistiskt utförande.

Införandet av denna regel har senarelagts för att ge möjlighet för FINA, LEN och nationella Simförbund att utbilda domare och ge dem chans att tillämpa reglerna vid nationella tävlingar.

Konstsimskommittén har redan informerat om regeländringarna och avser att vid den traditionsenliga kursen i mars 1987 på allvar låta deltagarna brottas med nyheterna i konstsimsreglerna. **Set Hjärpe**

Fr o m 87.02.01 kommer regel 772 at ändras så att vi får en internaionell **Juniorserie** i figurer.

Denna Juniorserie kommer, om ingen ändring inkommer, att ha följande utseende:

GRUPP 1	
461 Svärdfisk med sträckt ben	1.7
235 Albatross	1.9
252 Omvänd delfin m halv skruv	1.6
333 Tumlare med 180° spinn	1.8
355 Somersub	1.6
170 knekt	1.9
GRUPP 2	
471 Överslag framåt	1.5
115 Catalina	1.9
206 Delfin m böjt knä och halv skruv	1.6
412 Kip med fortsatt spinn	1.9
301 Barracuda	1.8
140 Flamingo m böjt knä	1.8
GRUPP 3	
202 Delfin med halv skruv	1.6
334 Tumlare med 360° spinn	1.9
341 Omvänd catalina	1.7
160 Catalarc	1.8
125 Eiffeltorn	1.7
415 Kip split	1.8
GRUPP 4	
103 Balettben med roll	1.7
321 Häger med 180° spinn	1.7
470 Överslag bakåt	1.6
360 Aurora	1.9
253 Omvänd delfin med hel skruv	1.7
130 Flamingo	1.9

Eva Larsson

KURSER/KONFERENSER 1987

Januari	17–18	HK	Domarträff	Linköping
	24–25	PK	Tränare, Steg 3	Stockholm
	31		Regelinfo för simtränare	Borlänge
Februari	7–8		Regeltolkningssymposium	Katrineholm
	7–8		Klärk, Steg 2	Katrineholm
Mars	7–8	SK	Temakurs	Gävle
	13–15	KK	Domares steg 2+3, instrukt. steg 3	Bosön
	28		Årsmöte	Stockholm
Maj	9–10	HK	Steg 1 instruktörer	
	15–17	SK	Ungdomstränarkurs, beteendeinriktning	Stockholm
		KK	Dansteknik	
Juni	25–28	HK	Instruktörskurs, Steg 3	Ronneby
September	5–6	PK	Domare, Steg 1	Stockholm
	12–13	PK	Tränare, Steg 1	Stockholm
	25–27	SK	Elittränarkurs	Prel Örebro
		HK	Elittränarkurs	
		KK	Elittränarkurs	
		PK	Elittränarkurs	
			"Rikssimmarting"	
			Utbildningsledarkonferens	
			Motionsledarkonferens	
Oktober	17–18	SK	Ungdomstränarkurs, fysiologisk inriktn.	Norra Sverige
				Södra Sverige
November	7–8	SK	Ungdomstränarkurs, fysiologisk inriktn.	Stockholm
	7–8	PK	Domare, Steg 2	Stockholm
	14–15	PK	Tränare, Steg 2	Stockholm
	21–22	PK	Domare, elit	
		KK	Mental träning	
December	5–6	HK	Steg 2 instruktörer	
			Simmedicinskt kontaktmöte	

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Joel Skantz	Örnsköldsviks ASS	Kramfors–All.	870102
Matts Martinsson	Malmö KK	Malmö S	870102
Daniel Sandberg	Ystads SS	Österlen–Sim	870103
Linnea Pettersson	Järfälla S	Skuru IK	870107
Tony Lennartsson	KSLS	Helsingborgs S	870108
Christina Bertell	Umeå SS	Västerås SS	870110
Thomas Bertell	Umeå SS	Västerås SS	870110
Sara Hagbrant	Södertälje SS	Botkyrka–Rönninge SS	861218
Tomas Lundmark	S 02	GKKN	861220
Ales Planinc	S 02	GKKN	861224
Christina Mårdh	Södertärns SS	SPIF	861226
Stefan Andersson	Sandviks IK	Umeå SS	870109
Christer Wallin	Sandviks IK	Umeå SS	870109
Niklas Borg	GKKN	Ale SK	870110
Martin Olsén	GKKN	Ale SK	870110
Mariette Holmberg	GKKN	Ale SK	870110
Catarina Karlsson	GKKN	Ale SK	870110
Hans Palmkvist	Karlskrona SS	Ronneby SS	870117
Mårten Ahlberg	Karlskrona SS	Ronneby SS	870117
Giuseppi Alfiero	Karlskrona SS	Ronneby SS	870117

INBJUDAN TILL JUNIOR–SM I SIMNING I UMEÅ 3–5 APRIL 1987

Åldersklasser:

Juniorer:
Pojkar födda 1969 och senare
Flickor födda 1970 och senare

Yngre juniorer:
Pojkar födda 1971
Flickor födda 1972

Medarrangör:

Umeå SS (25 m x 8 banor)

Tävlingstider:

Försök:	Finaler:
Fredag 09.00	Fredag 17.00
Lördag 09.00	Lördag 17.00
Söndag 08.30	Söndag 16.30

Anmälan:

Anmälan skall vara **Umeå SS, Parkvägen 10, 902 32 UMEÅ, tillhanda senast 20 mars.** (Poststämpel 19 mars).

Yngre juniorsimmare äger rätt att deltaga i juniorklassen. Simmaren får dock ej deltaga i två klasser individuellt.

OBS! ENDAST EN (1) LAGKAPPSKLASS GENOMFÖRES

Anmälningsavgift:

15:-/ind. start och 25:-/lag..start, skall inbetalas samtidigt som anmälan på Umeå SS" postgiro 41 25 29 – 0.

Grenar och grenordning:

Fredag (försök)

1.	50 m frisim	damer
2.	50 m frisim	herrar
3.	100 m ryggsim	damer
4.	100 m ryggsim	herrar
5.	400 m frisim	damer
6.	400 m frisim	herrar
7.	100 m fjärilsim	damer
8.	100 m fjärilsim	herrar
9.	200 m medley	damer
10.	200 m medley	herrar
	PAUS	
11.	4x100 m frisim	damer
12.	4x100 m frisim	herrar

Finaler enligt ovan

Lördag (försök)

13.	200 m frisim	herrar
14.	100 m frisim	damer
15.	100 m bröstsim	herrar
16.	200 m bröstsim	damer
17.	200 m ryggsim	herrar
18.	200 m fjärilsim	damer
19.	400 m medley	herrar
	PAUS	
20.	4x100 m medley	damer
21.	4x200 m frisim	herrar
22.	800 m frisim *)	damer (heat över 1)

Finaler enligt ovan

*) I finalpasset avverkas 800 m frism som gren 13

Söndag (försök)

23.	200 m frisim	damer
24.	100 m frisim	herrar
25.	100 m bröstsim	damer
26.	200 m bröstsim	herrar
27.	200 m ryggsim	damer
28.	200 m fjärilsim	herrar
29.	400 m medley	damer
	PAUS	
30.	4x100 m medley	herrar
31.	4x200 m frisim	damer
32.	1500 m frisim *)	herrar (heat över 1)

Finaler enligt ovan

*9 I finalpasset avverkas 1500 m frisim som gren 23.

Efteranmälan:

Efteranmälningstiden utgår **onsdagen den 1 april 1987 kl 12.00.**

KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN.

Efteranmälningsavgift:

100:–/ind. start och 200:–/lag–start, skall inbetalas samtidigt som efteranmälan på Umeå SS" postgiro 41 25 29 – 0.

OBS! 50 m frisim är ny JSM–gren fr o m 1987.

Kvalnormer:

1. Kvaltider:
Kvaltiderna har presenterats i Simsport 8 1986, i SSF:s föreningsutskick SK–cirkulär 46/86 (1986.10.27) samt i Simkalendern 1987.
2. Kvaltermin:
Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden: 1986.01.31 – 1987.03.19.

Övrig information:

Övriga mästerskapsbestämmelser, se Simkalendern 1987 och SSF:s "Stadgar och Tävlingsbestämmelser" 1985–1986.
Information om logi, entrébiljetter, biluthyrning etc har utsänts till klubbarna från Umeå SS.

TEMAKURS FÖR SIMTRÄNARE

TID. 7–8 mars
PLATS: Gävle

En del av kursen kommer att ägnas åt förbundets "nya simledning" och den andra delen kommer att bestå av workshops med varierande innehåll.

SISTA ANMÄLNINGSDAG ÄR DEN 12 FEBRUARI!

Mer information finns i den inbjudan som kommer att skickas till samtliga tävlingsföreningar.

KONTAKTA UTBILDNINGSANSVARIG I DIN FÖRENING OM DU ÄR INTRESSERAD!

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Utbildningsavdelningen

INBJUDAN TILL SVENSKA MASTERS I HANDEN
24 – 26 APRIL 1987

Svenska Masters är en öppen tävling, varför såväl svenska som utländska Masterssimmare är välkomna.

Medarrangör:
Södertörns Simsällskap

Tävlingstider:
Fredag 24 april kl 18.00
Lördag 25 april kl 09.00
Söndag 26 april kl 09.00
Insimning 1 timma före resp. tävlingsstart.

Berättigade att starta:
Damer och herrar som fyllt 25 år och är registrerade hos Svenska Simförbundet som Masterssimmare och tillhör en förening som är ansluten till Svenska Simförbundet. (Enligt SSF:s stadgar paragraf 308).

Registrering:
Registrering skall göras på särskild blankett som kan rekvireras från Svenska Simförbundet, Motionskommitté, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.

Anmälan:
Anmälan skall ske med bästanotering på SSF:s startkort och vara Södertörns SS, Box 508, 136 25 Handen, tillhanda senast 3 april.

Anmälningsavgift:
Anmälningsavgiften, 25:–/ind. start, 50:–/lagstart, skall insändas samtidigt med anmälan till Södertörns SS, postgiro 23 72 43 – 1.

Efteranmälan:
Efteranmälan mottages **senast** 22 april mot erläggande av dubbel anmälningsavgift.

Klassindelning:
A 25 – 29 år, B 30 – 34, C 35 – 39, D 40 – 44, E 45 – 49, F 50 – 54, G 55 – 59, H 60 – 64, I 65 – 69, J 70 år och äldre.
Vid lagkapper enligt FINA:s regler,
sammanlagda åldern i laget skall vara:
A ej över 119 år, B ej under 120 år, C ej under 160, D ej under 200, E ej under 240, F ej under 280 år.

Grenar och grenordning:
Varje gren startar med äldsta åldersklassen först. Damerna startar före herrarna.

Pass 1, fredag:
1–2 1500 m frisim

Pass 2, lördag:
3–4 050 m frisim
5–6 100 m bröstsim
7–8 050 m ryggsim
9–10 100 m fjärilsim
PAUS
11–12 400 m frisim
13–14 100 m medley
15 4x50 m medley, mixed

Pass 3, söndag:
16–17 100 m frisim
18–19 050 m bröstsim
20–21 100 m ryggsim
22–23 050 m fjärilsim
PAUS
24–25 200 m medley
26–27 4x50 m frisim
Lagkapperna består av klubblag.

Övrigt:
Förfrågningar kan göras hos Svenska Simförbundet, tel. 08 – 713 63 14 och hos Södertörns SS.

350.000 TILL SIMNINGEN

Sveriges Olympiska Kommitté, SOK, har till sommarförbunden delat ut OS – anslag med totalt 6.600.000 kr. Simningen fick lika mycket som friidrotten och sportskyttarna, 350.000 kr. Mest fick bollsporterna, handboll, volleyboll och basket. De fick 375.000 kr var. Bidragen kommer att delas ut i april.

Följande simmare har nominerats som A – kandidater till OS 1988.

Suzanne Nilsson, S 02, Göteborg, Hans Fredin, Södertörn, Anders Holmertz, Motala, Per Johansson, Borlänge, Nils Liedberg, Karlstad, Anders Peterson, Mariestad och Tommy Werner, Karlskrona.

Dessutom anses lagkappslagen, 4x100 m och 4x200 m fritt damer samt 4x100 m och 4x200 m fritt herrar vara A – kandidater.

Marie Jacobsson, Linköping är A – kandidat i konstsim och Anita Rossing, S 02 Göteborg i simhopp.

Samtidigt ansåg SOK att Helena Kälvehed, Finspång och Stefan Persson, Malmö, är goda påläggskalvar. SOK uppmärksammade också det fina Europacupsresultatet.

DM

Upplands Simförbund,
Senior – DM, kort bana, 7 – 8/2 i Enköping/Uppsala.

Junior – DM, kort bana, 14 – 15/3 i Iggesund.

Senior – DM, lång bana, 10 – 12/7 i Falun.
Separat inbjudan till berörda föreningar

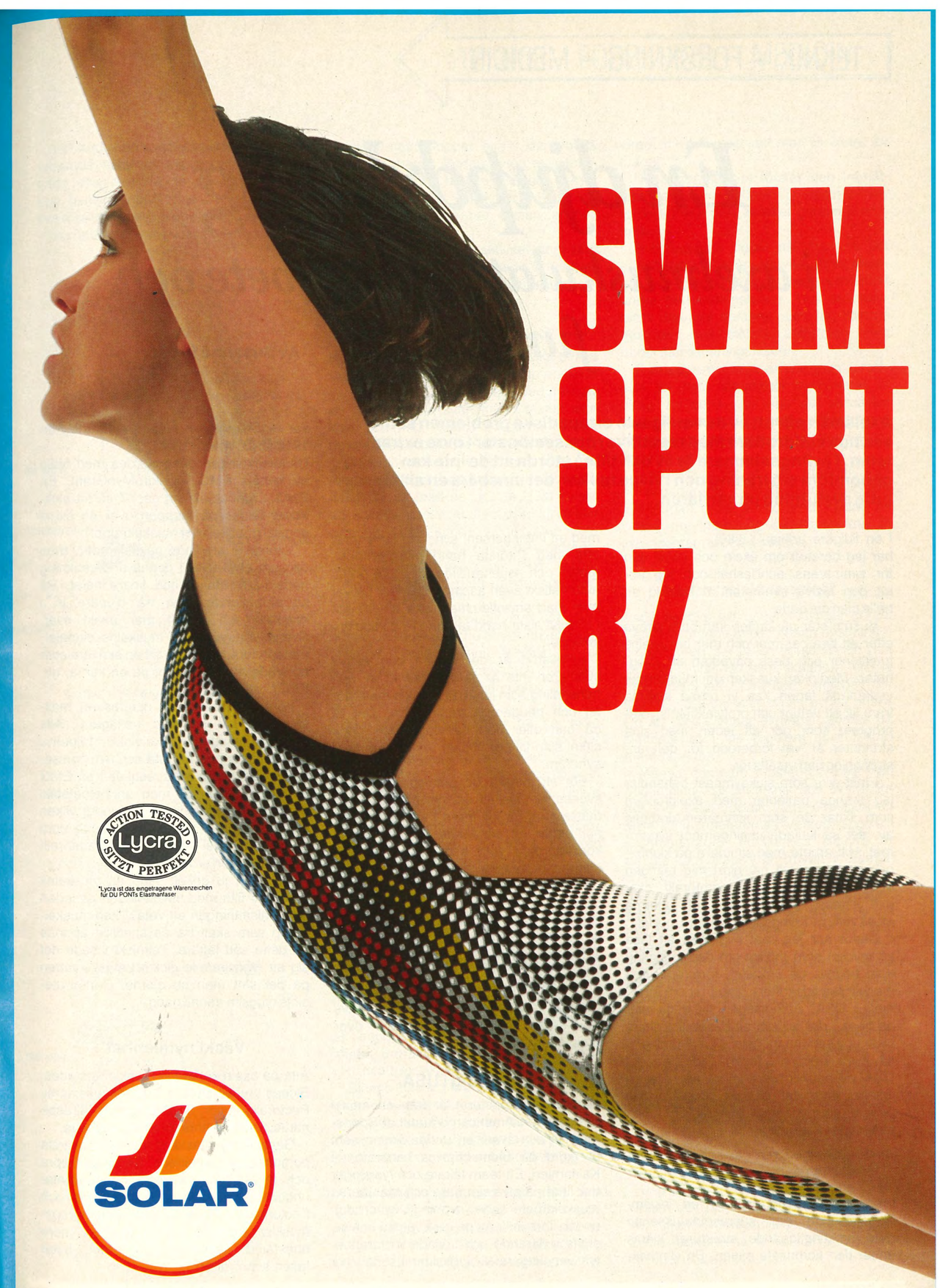
Västerbottens Simförbund
Kortbane – DM i Skellefteå, 13 – 15 mars.
Långbane – DM, i Vännäs, 3 – 5 juli.
JDM i Umeå 6 – 8 november.

Inomhus – DM, Jämtland/Härjedalen, 21 – 22 mars i Brunflo. Separat kallelse till berörda föreningar.

DM

13–15 mars Skånska juniormästerskap i Lund.

20–22 mars Skånska seniormästerskap i Helsingborg.



En djupdykning i axelmuskulaturens arbete och funktioner

Av Susanne Brokop

Axelsmärta är ett av de vanligaste ortopediska problemen som ses hos elitidrottare med repetitiva rörelsemönster i övre extremiteten. Tävlingssimmare är av och till så störda att de inte kan genomföra sin träning och i vissa fall kan det innebära en alltför tidig avslutning på karriären.

I en tidigare artikel, (6/86),
har jag berättat om axeln och kallat den för simmarens achilleshäl och jag tror att den aktive simmaren är beredd att hålla med om detta.

Vi som står på kanten kan bara sträva efter att lära oss mer och mer om axelns funktioner och dess påverkan på rörligheten. Med ökad kunskap om musklernas verkan på leden kan vi också komma fram till ett vettigt och profylaktiskt styrkeprogram som gör att leden med sina strukturer är väl förberedd för den ansträngning den utsätts för.

I mitt yrke som sjukgymnast behandlar jag många patienter med axelproblem som liknar de som simmaren drabbas av, det så kallade impingement syndromet. Mitt arbete med simmare på klubb– och landslagsnivå har gjort mig mången erfarenhet rikare och framförallt ökat mitt intresse och ambition att utforma ett så vettigt träningsprogram som möjligt.

Därför har jag roat mig med att läsa så mycket som möjligt om den forskning som bedrivs på området, företrädesvis i medicinska tidskrifters rapporter om forskning i USA. Anledningen till detta står att finna i det faktum att baseballpitchers visar upp samma mönster av axelproblem, så även kastare i friidrott. Idrottslandet USA vill naturligtvis komma så nära en lösning som det går på grund av de pengar som ständigt pumpas in i den allerstädes varande proffsverksamheten.

Titta in i axeln

Impingement syndromet är en inklämningssituation där supraspinatussenan med omkringliggande strukturer kläms under den acromiala bågen. En simmare med ett impingement syndrom behandlas ofta med i första hand minskat antal meter och isbehandling, (i USA ingår automatiskt även aspirin). Därefter provar man med antiinflammatoriska medel och i absolut sista hand tar man till cortisoninjektioner.

Emellertid är det så att den aktive simmaren inte är så intresserad av den behandling som innebär minskat meterantal och nedgång i träningsdos. Det är då han eller hon hamnar i den onda cirkel som till sist utlöser ett impingement syndrom.

För att minska de patologiska konsekvenserna utan att dra ner på aktiviteten måste man ha full insyn i axelns funktioner under ett pågående simtag. Denna kunskap kan som sagt hjälpa oss att utforma program som förebygger denna "simskada". På grund av det stora antal muskler, som dessutom överlappar varandra och alla har sin verkningsgrad på ett så litet område som axelleden, så är denna leds funktioner bland de svåraste att förstå.

Till en del beror detta på att det biomekaniska kunnandet om vad som krävs av dessa strukturer vid arbete över axelplanet ännu är för litet.

Forskning i USA

Nedanstående referat är från en artikel ur tidskriften American Journal of Sportsmedicin och avser en undersökning som är gjord på Biomechanics Laboratory i Kalifornien. Ett team läkare och fysiologer har tittat på elva simmare och mätt deras muskelarbete under simning i vatten och under "torrsim". Av de elva var sju universitetsstuderande och tävlade fortfarande, två var tidigare tävlingssimmare och två var rena amatörer. Åldern varierade från 19 till 35 år.

Undersökningen genomfördes med hjälp av finnåls EMG, (ElektroMyoGrafi). En EMG – undersökning går till så att elektroder fästes på kroppen över en exakt angiven muskel eller muskelgrupp.

Vanligtvis används nålelektroder, men de som användes i denna undersökning hade både längre och finare nålar. På så sätt kunde man nå djupare in i muskeln och få ett mer exakt svar. Svaret, det vill säga muskelns signaler, transporterades vidare till en skrivare som noterade muskelarbetet på en kurva, (jfr. EKG).

Före EMG – testet gjordes ett maxstyrketest av samtliga deltagare. Alla övningar filmades ur olika vinklar. Bilderna bearbetades ruta för ruta och synkroniserades därigenom med resultatet på EMG – remsan. Nu fick man en helhetsbild på vilken man kunde avläsa under vilken fas av draget i respektive simsätt som en viss muskel arbetar och framförallt hur mycket den arbetar.

Man kan ju enkelt säga att muskelns arbete är lika med belastningen på leden och målsättningen att veta vilken muskelgrupp som skall tränas specifikt uppnås på detta sätt lättare. Tekniskt visade det sig att ryggsim inte gick att mäta i vatten på det sätt man nu gjorde. Därför uteslöts ryggsim denna gång.

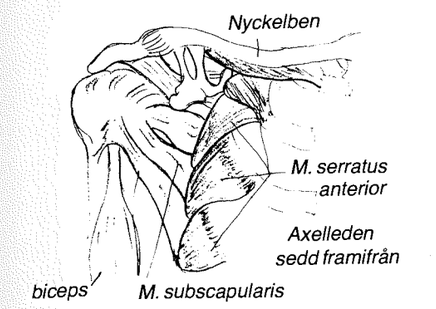
Väckt nyfikenhet

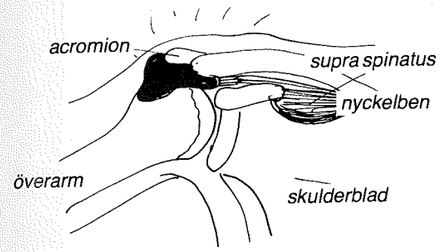
Åtta på axeln verkande muskler testades; Biceps, Subscapularis, Lattissimuss dorsi, Pectoralis major, Supraspinatus, Infraspinatus, Serratus anterior och Deltoideus.

Ganska snart fastslog man att mellersta portionen av Deltoideus, Serratus, Supra och Infraspinatus i första hand arbetar under återföringsfasen. Latissimuss och Pectoralis är i högsta grad genomdragsmuskler medan Biceps har en mera obestämd aktivitetskurva under båda faserna av draget.

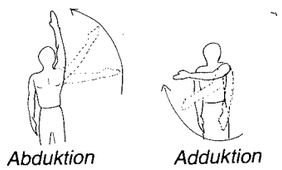
Vid landtestet konstaterades att Seratus arbetade nära sin maximala kapacitet i varje drag och borde därför, teoretiskt sett, ganska snart tröttas ut av det repetetiva rörelsemönster som simning innebär.

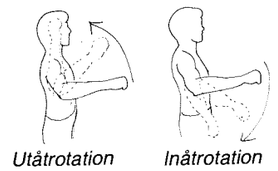
Serratus högsta punkt på kurvan inföll precis i handistoppet och i den första delen av draget. Sedan avtog aktiviteten för att åter stiga högt upp under återföringsfasen. Detta indikerar vikten av skulderbladsrotation när armen är helt abducerad.

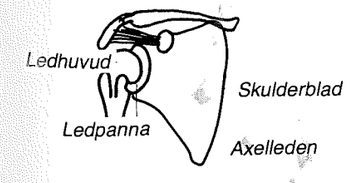


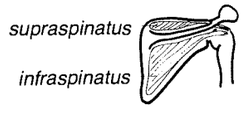


Inklämningsmekanismen









Axelleden bakifrån

Svårt jämföra

Hur ska då en lekman kunna tolka dessa resultat utan att ha kunskap om enskilda musklers ursprung och fäste. Jag medger att det kan vara svårt men i texten som följer och med hjälp av skisserna, kanske du kan få en bild av det forskarna såg.

Undersökningen hade som mål att försöka jämföra "vattendata" med "landdata" för att med detta som hjälp kunna säkerställa axelledens kinesiologi under simning. Dock kunde väldigt liten jämförelse göras när det gäller genomdragsfasen, eftersom man på land saknar vattenmotståndet, men återföringsfasen var fullt jämförbar.

Supraspinatus, Infraspinatus och mellersta Deltoideus är helt klart återföringsmuskler. Deras funktion är viktig för att helt kunna abducera armen och utåtrotera extremiteten som förberedelse för ett nytt genomdrag.

Serratus anterior verkar ha en viktig roll under återföringsfasen. Den förbereder själva skuldran (rörelsemönster), så att den befinner sig i ett för genomdraget fördelaktigt läge. Det vill säga den tillåter skulderbladet att rotera fritt från den abducerande armen och framförallt bidrar den med en stabil ledpanna i vilken ledhuvudet, (dvs armen), kan rotera.

Trots att vattendata inte kunde kvalitetsbedömas, indikerar landvärdena att Serratus arbetar på en i stort sett maximal nivå för att uppstå ovanstående. Om denna funktion efter ett stort antal repetitioner tröttas ut så överensstämmer inte längre skulderbladsrotationen med armen läge och en impingement situation uppstår.

Av detta drar forskarna slutsatsen att ett noggrannt utformat program för att stärka Serratus kan vara av profylaktisk vikt för att undvika inpingement problem.

Biceps har en irrande aktivitet i såväl genomdrag som återföring i alla simsätt, men den har nog ändå mest påverkan på armbågen, tror forskarna. Detta eftersom armen är böjd i båda faserna av ett drag.

Latissimuss dorsi och Pectoralis fann man vara till fullo framåtdragande muskler med sitt huvudsakliga arbete i genomdraget. Aktiviteten var som störst mitt i draget då armen är adducerad och inåtroterad, med fortsatt aktivitet till slutet av draget.

Detta ger som ni förstår den framåtförande kraften i vattnet. I bröstsim fortsatte dock Pectoralis aktivitet genom återföringen.

Subscapularis ligger så djupt att det egentligen var svårt att visa dess aktivitet, men den torde dock vara som störst under genomdragsfasen. Hos bröstsimmare däremot befanns, som jag tidigare nämnde, den största aktiviteten vara under återhämtningsfasen.

Forskarna menar att en noggrann förståelse för hela simsättets biomekanik är viktig. Av detta kan man dra slutsatser som leder fram till en vettig styrketräning för såväl genomdrags– som återföringsmuskler.

Speciellt viktiga är de muskler som är engagerade i skulderbladsrotaionen, anser man. Med en adekvat träning av dessa tror man sig kunna komma åt impingement problematiken.

Andra muskler också

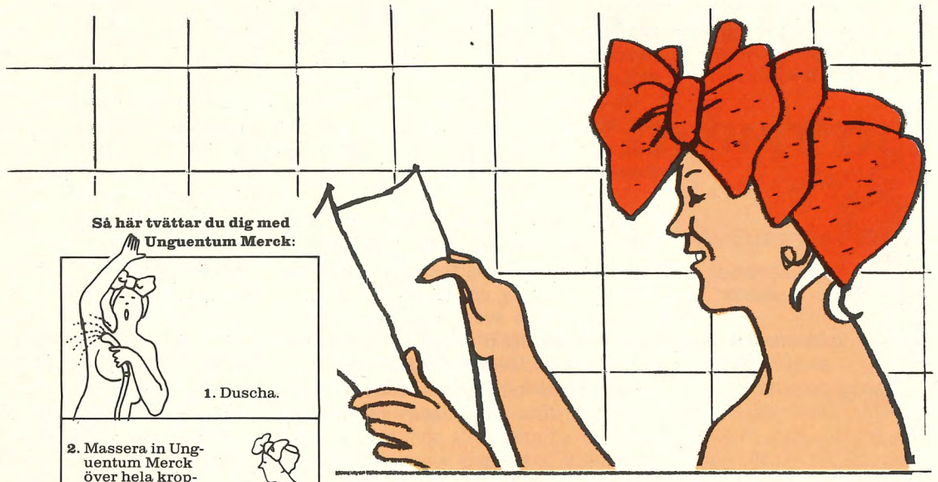
Ännu behövs fler undersökningar göras. Det finns många brister i detta forskningsprojekt, men det är en fingervisning och det bör följas av fler liknande. Gärna med ytterligare förfinade metoder för studier i vatten. Man skulle också önska sig att dessa undersökningar gjordes på simmare som har problem av impingement karaktär.

Många nämnare måste tas med i en bedömning, såsom teknik och överrörlighet. Det skulle också vara intressant att säkerställa rotatorernas verkan, speciellt i genomdraget. Forskarnas slutsats är att återföringsfasen är boven i dramat, men faktur kvarstår att många simmare har sina problem tidigt i genomdraget. Kan det möjligen vara så att de är på rätt spår i sitt resonemang om Serratus anterior?

Slutligen är ett program för att stärka andra muskler än dragarna, (som normalt tränas i varje styrkelokal), nog det viktigaste. Bevakning av simmarens teknik, bevakning av simmarens rörlighetsträning och kontakt med medicinsk personal när simmaren har eller får besvär, är naturligtvis också väsentligt.

De åtta muskler, som man valt att testa, är onekligen betydelsefulla i sammanhanget men andramuskler än dessa måste noga testas och bedömas. Speciellt intressanta är axelns utåtrotatorer.

Jag ser fram emot den fortsatta forskningen och djupdykningarna i axelns inre hemligheter. Med glädje skall jag vidarebefordra rapporterna till er när och om de kommer under min näsa.



Så här tvättar du dig med Unguentum Merck:

1. Duscha.

2. Massera in Unguentum Merck över hela kroppen.

3. Bada eller duscha. De s k emulgatorerna i Unguentum Merck rengör huden. Olja och fett tränger in i huden och gör den mjuk och smidig.

4. Efter tvättning: torka huden försiktigt med en mjuk handduk.

5. Hudytor som är speciellt torra eller känsliga bör nu masseras in ytterligare en gång med Unguentum Merck.

6. Händer och ansikte kan tvättas på samma sätt med Unguentum Merck.

Unguentum Merck fläckar varken handdukar eller kläder och är lätt att skölja bort ur badkar och duschkabiner.

Visst kan du tvätta dig utan risk för att huden torkar ut

Simmare får ofta torr och känslig hud och då kan tvättning med tvål ofta förvärra tillståndet. Huden blir torrare och mer irriterad.

Använder du Unguentum Merck istället för tvål rengörs huden effektivt samtidigt som den tillförs fett som huden snabbt tar upp.

Efter tvättning med Unguentum Merck känns huden mjuk och behaglig istället för torr och irriterad.

Säljs endast på apotek. Fråga efter Mercks salva!

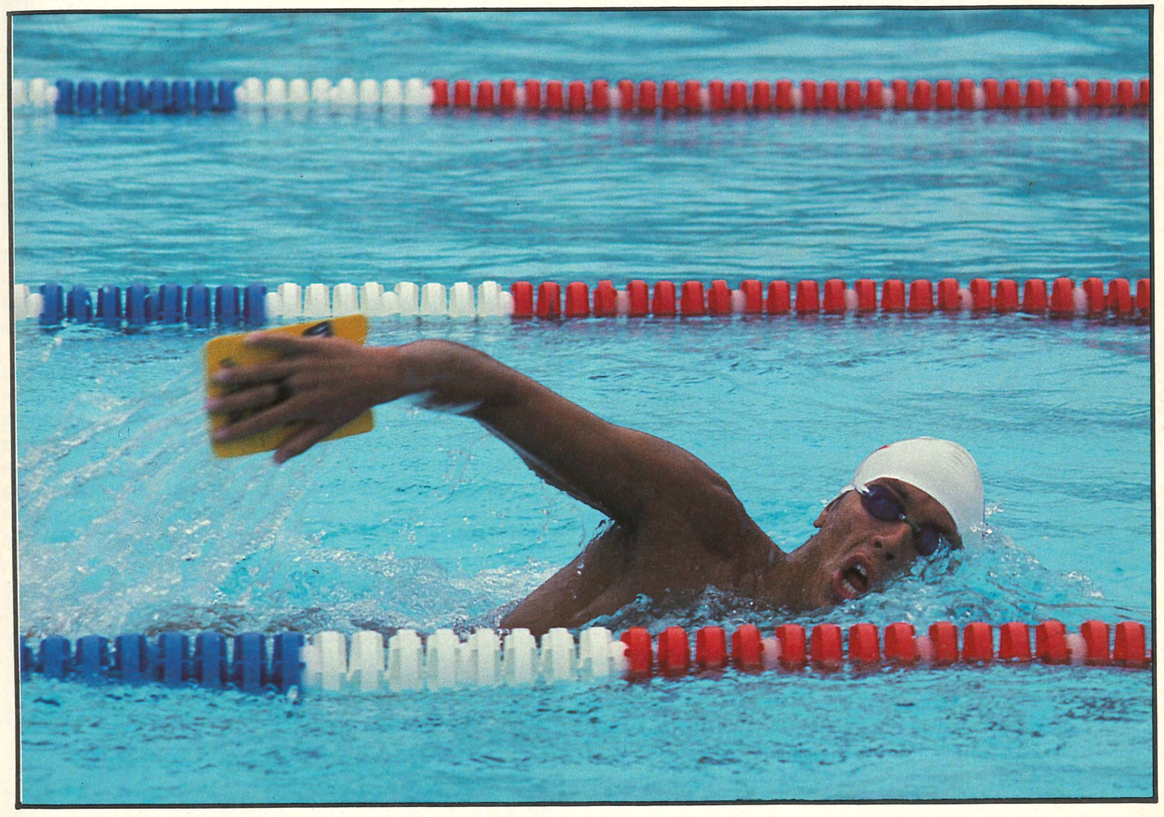


MERCK

Kungsgatan 65, S 111 22 STOCKHOLM
Tel. 08-233685

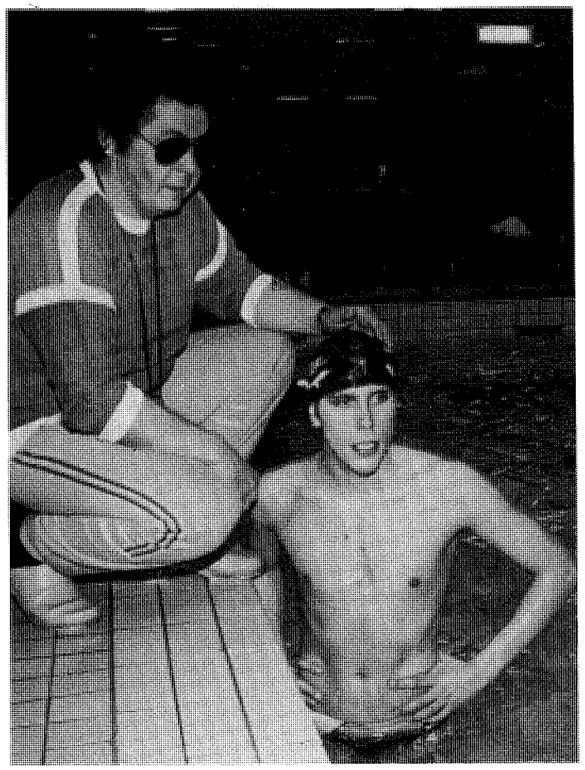
Den 16 – 23 augusti i år avgörs Europa Mästerskapen i Strasbourg, Frankrike. Fyra simmare är förhandsnominerade. I en serie artiklar skall vi följa dem mot mål. De fyra är Anders Holmertz, Per Johansson, Anders Peterson och Tommy Werner. Vi inleder med Anders Holmertz och hoppas att vi efter årets fyra första nummer har fler EM – aktörer att berätta om.

CHAMPIONNATS D'EUROPE DE NATATION STRASBOURG 1987



Med Anders Holmertz mot EM

Från Motala till Strasbourg i Frankrike är det 113 mil. Fågelvägen. Det är det samma som enmiljonetthundratrettiotusen meter. Eftersom Anders Holmertz simmar 10.000 meter om dagen sex dagar i veckan skulle han klara sträckan på 113 dagar. Han skulle hinna fram lagom till EM om han sätter fart efter kortbane – SM i början av april. Hur kan en 18-åring orka med att ligga i blöt så mycket och "gneta" meter efter meter?



– Gnet och gnet. Det är ett jobb precis som vad annat som helst. Jag anser inte att jag gnetar. Under träningen och "milen" går det inte att koppla av utan jag måste hela tiden vara koncentrerad så att träningen verkligen ger resultat. Tekniken skall vara rätt. Alltid ett öga på klockan. Ständigt tänka på att vändningar och isättningar blir riktiga för om jag slarvar på träning så händer samma slarv lätt på tävling. Men något gnetande är det inte.

Anders Holmertz från Motala har de senaste åren ansetts som svensk simnings största löfte hittills. Detta med all rätt för Anders har något som präglat alla stora idrottsmän. Ett eget sätt att vara utan att snegla på omgivningen.

Han har en lång simmarbana bakom sig fastän han bara är 18 år. Sin första tävling vann han samma dag han fyllde sex. Då mot grabbar som var nio och tävlingen hette 70 – iaden. Sedan dess har det fortsatt.

1978 simmade han i Motalas lagkappslag vid Sum – Sim. Han var för ung för att få simma individuellt. Först 1980 fick han vara med individuellt. Då avgjordes Sum – Sim i Malmö och Anders vann fyra av de sex grenar han ställde upp i. 100 m fritt vann han på 1.02.25, 400 m fritt på 4.31.79, på 200 m bröstsim blev han femma på 2.57.82, 100 m fjäril vann han på 1.11.92, 200 m rygg på 2.37.38 för att slutligen bli diskvalificerad på 200 m medley.

Junior – SM började han med 1981 då han blev sjua på 1500 m fritt. Året efter var han tvåa för att i december 1983 ensam svara för den oförglömliga kvällen då ett fullsatt Simhallsbad i Malmö stod upp och visslade och applåderade Anders uppvisning på 1500 m fritt.

Då satte han först nytt svenskt rekord på 800 m för att sedan fortsätta 700 m till och ännu ett svenskt rekord.

– Minns du jublet Anders?

– Ja det var fest men det har blivit fler rekord sedan dess.

Inte bara rekord utan också en mängd medaljer. Hyllorna dignar hemma i tonårsrummet i Motala. Än så länge är segern på 1500 m vid Europamästerskapet för juniorer 1983 i franska Mulhouse (bara en liten bit från Strasbourg) den största trofén. Antalet nationella mästerskap är i det närmaste otroligt.

Han har 18 svenska mästerskap för seniorer och lika många för juniorer. Han håller fem svenska rekord och nio svenska juniorrekord. Vid VM i Madrid blev han sexa på 400 m fritt. Trots deltagande vid OS 1984 och EM 1985 blev Madrid – VM hans internationella genombrott. Då och där visade han konkurrenterna vem han är. En sjätteplats i en av världens största idrotter när alla, precis alla, var på plats. Och inte ett ord från Anders med bortförklaringar om magsjukan.

– Nej. Det gick bra ändå. Speciellt som ingen i det startfältet i finalen är oslagbar med på? Tar det aldrig emot. Du har ju simmat och tävlat i mer än tolv år nu.

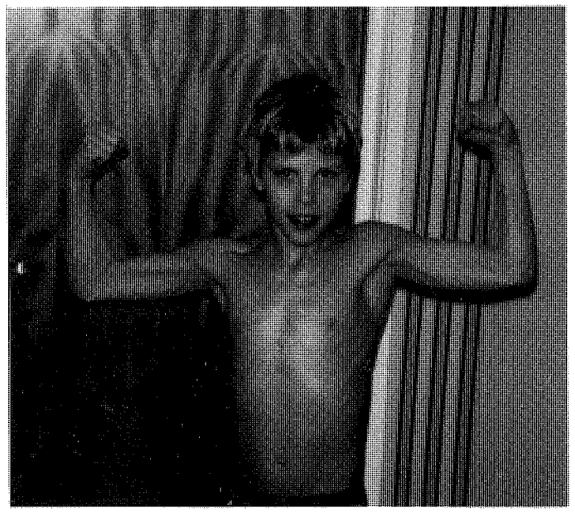
– Jag simmar så länge det är roligt och ännu har det aldrig varit tråkigt. Det gäller att hela tiden sikta framåt. Att bli bättre för att nå de olika målen. Nu närmast är det EM som gäller men i bakhuvudet lurar också OS i Korea 1988. Vid EM i Strasbourg kommer jag att satsa på 400 m fritt i första hand för det är där som jag är förhandsnominerad men också 200 m lockar. En medalj är ingen omöjlighet.

– Hur vågar du sticka ut hakan på det viset och snacka om medalj? Tänk om det inte? blir någon? Tänker du inte på skadeglädjen?

– Den som inte vågar vinner inte. Det är också så att många av de som ligger i toppen idag är äldre och kanske inte kan utvecklas så mycket till. Men det vet jag att jag kan.

– Hur då?

– Jo nu under vinterhalvåret tränar jag "bara" en gång om dagen när de flesta andra tränar två gånger. På skolloven blir det dock två pass. Men jag simmar långt och länge varje pass. Omkring en mil eller tio tusen meter. Men jag



likvärdiga förutsättningar. Jag kan ta dem allihop.

Två gånger pressade han det svenska rekordet och i finalen stannade klockan på 3.53.83. Med sin sjätteplats svarade han för den bästa insatsen i det svenska laget.

Hur länge orkar du då hålla kan träna mer. För varje år växer också kroppen till sig och eftersom detta händer fram till 25 års ålder, efter vad många tror, så har jag en bit kvar till toppen, fysiskt och psykiskt. Därför tror jag på

forts. nästa sida



medalj nu och i framtiden.

– Ja, eftersom du upplevt ett OS vet du kanske hur det skall gå till?

– OS liknar inget annat. I Los Angeles 1984 var jag nära final. Tre hundradelar av en sekund fick mig utanför. Men det var lärorikt att vara med. Ett OS är så mycket annat än tävling och ibland verkar det som om detta var viktigare än tävlandet. Massor av speciella regler och pompa och ståt och ja, allt man kan tänka sig. Det är stökigt men vilken upplevelse.

– Har du ingen som helst respekt för de stora namnen när du kommer ut på stora mästerskap?

– Nej varför skulle jag ha det? Vatten som vatten. Bassäng som bassäng. En Gross eller en Caron kan också få ont i magen och må dåligt. Det är ju bara en fråga om att simma så fort som det är möjligt. Den som tränat mest och har starkast psyke vinner.

– Varför är du så bra?

– Jag tränar hårt och är klart medveten om att jag inte får något gratis. Så har jag kanske lite talang. Lite. Jag började också som långdistansare, 1500 m, och den grundträningen har jag nytta av nu när det handlar om 400 m och 200 m.

– Men du simmade i Europas snabbaste landslag vid Europacupen då det blev nytt Europarekord på 4 x 100 m fritt.

– Jo men den snabbheten kommer automatiskt. Därför är det så tråkigt att så många bara satsar på 100 m. Där behöver man ju träna minst. Det märktes på JSM i Örebro förra hösten. Det är tunt bakom.

– Du simmar mellan 25 och 30 mil i månaden. Hinner du med något annat?

– Jaha. Skolan och varje söndag är jag ledig om det inte är tävling. Så håller jag på att ta körkort och skolan är färdig nu i vår. Sedan får vi se. Simningen måste få komma först några år till. Så lyssnar jag en hel del på musik. Oftast hårdrock men jag lider inte av annan musik.

– Aldrig disco och sådant?

– Det skulle i så fall bli på fredagskvällen men jag har ju träning på lördagmorgon och sedan är det ofta tävling i helgerna men det är ingen risk att det med disco och sådant springer i från mig. Man träffar mycket trevligt inom simningen, världen över.

– Vad tycker du själv är det bästa med Anders Holmertz?

– Att jag kan gå min egen väg. Att jag har ett starkt psyke.

– Det sämsta då?

– Att jag är så lat utanför bassängen. Jag vill gärna bli uppassad.

I augusti har han tränat färdigt för EM. Då skall han stå på prispallen med en medalj om halsen. Han kommer att klara det. Med den målmedvetenhet och ambition som Anders Holmertz har och har visat är hans väg mot Europamästerskapen i Strasbourg en tuff, tung transportsträcka.

113 mil därifrån, i Motala, lägger han grunden till de knappt fyra minuter som hans 400 m fritt tar då "alla" kräver en medalj. Det största kravet kommer från honom själv.

Några röster om Anders Holmertz

Lars – Eric Paulsson, manager, landslaget:

Anders Holmertz är en sällsynt talangfull simmare med en enorm träningsvilja vilket jag tycker är värt att poängtera i dessa dagar. Dessutom är han envis. På minussidan har han en del kvar att förbättra rent tekniskt, framför allt start och vändningar, men det kommer.

Sven – Arne Selling, tränare och styvpappa:

Jag anser Anders stora tillgång vara att han vet vad som är nyckeln till framgång. Han tror på hårt arbete och en hög grundkapacitet och konditionsmässigt kommer man långt, särskilt på 400 m och 200 m. Min tränarfilosofi är att simmarna skall simma så länge inte allt är uttömt. Först då kan det bli aktuellt med styrketräning. Det är Anders med på. Hans stora plus är hans enorma träningsvana. Att han vet vad som krävs och att han är så målmedveten i sitt arbete. Numera vågar han ju också sticka ut hakan och snacka med pressen. Däremot har han svårt att alltid vara skärpt fullt ut vid tekniktränning. Det kan ju vara tröttheten som tar ut sitt och samtidigt är det skönt att något finns att förbättra.

Annika Selling – Holmertz, mamma och supporter:

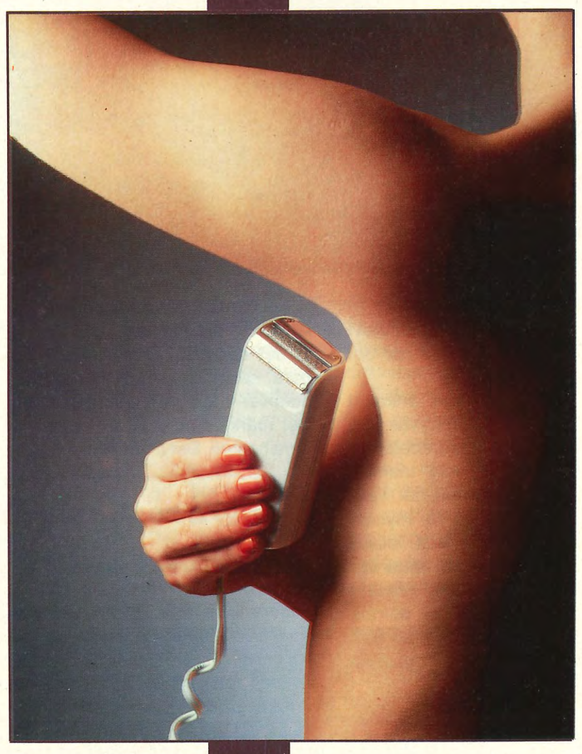
– Det bästa med Anders är hans enorma träningsvilja och hans psyke. Det sämsta med honom är att han har så dålig teknik vid vändningar och starter. Samtidigt är det skönt att det finns något att rätta till. Jag ser det också som mycket positivt att Anders vuxit till sig som människa. Att han blivit vuxen. Det var svårt när han var yngre med all press. Nu vågar han mer. Det värsta jag upplevt under alla år med Anders på olika tävlingar är den mamma som för några år sedan om fram och sa: "Kan inte dina ungar vara hemma så att andra kan få vinna."

LADY BRAUN

TESTAD

Inte bara för utseendet.

Det är idag vanligt att simmare rakar sig före ett opp för att göra bättre resultat. I omklädningsummen sitter tjejer och killar med hyvel och i bästa fall skum för att få bort bromsande hårstrån. Många gånger blir resultatet bättre i bassängnen ett resultat av rakningen kan också bli att huden mår sämre. Vi har testat ett behagligare och skönare sätt att ta bort hår. Vi har testat Lady Braun.



Lady Braun är en elektrisk akapparat med batteri eller laddad, avsedd i första hand för damer. Den får lätt plats i simväskan. Lady Braun är inte bara bra för rakningen innan rekordförsöket utan passar lika bra för kvinnan som är aktiv och mån om sitt utseende.

Skär med platina

Den mjukt rundade trimaxen är formad för benen och speciellt för att följa armhålans form. Eftersom huden är speciellt känslig vid armhålan är det viktigt att trimaxen inte irriterar. Lady Braun rakade effektivt utan att hudkänsliga ställen påverkades negativt.

Vi fann att huden rakades alldeles slät och det extra tunna skärbladet följde lätt kroppen. Eftersom skärbladet på Lady Braun är överdraget med platina slapp vi få irritation på benets framsida vilket ibland är vanligt vid konventionell rakning.

Passar modet

Det är inte bara du som vill simma snabbare som har användning för Lady Braun. Eftersom bad- och fritidsmodet ständigt skärs efter nya modeller behöver du inte vara orolig för generande hårväxt. De nya högskurna badddräkterna lämnar mycket hud bar. Huden runt höfterna är extra känslig och när vi rakade bort hårväxten där fann vi att Lady Braun är ett bra alternativ.

Vi tyckte också att håret försvann där det skulle försvinna utan att huden i övrigt blev påverkad på något negativt sätt. Lady Braun levereras i ett etui och finns för både sladd och batteri. Marknadsförs av Braun Electric Svenska AB och säljs av alla välsorterade fackhandlare och i varuhus.



TRÄNING PÅ HÖG NIVÅ

BEITO HÖYFJELLSHOTELL BEITOSTÖLEN
NORGE 900 möh

Stället med dom stora möjligheterna för ett lyckat träningsläger. Förutom pool med internationella mått på hotellet erbjuds många andra aktiviteter såsom skidåkning både på längden och utför (5 st liftar) fjällvandring, kanoting m.m.

För upplysningar och bokning kontakta Norgespecialisten med dom låga priserna.

NORD RESOR

Box 4080, S-431 04 Mölndal
Frälsegårdsg. 7 (vid Jungfruplatsen) Mölndal
Tel: 031-27 00 50, vxl.

Välkommen till Enköping

ENKÖPING
SVERIGES NÄRMASTE STAD
FAGERSTA
VÄSTERÅS
KOPING
ENKÖPING
UPPSALA
ESKILSTUNA
STOCKHOLM
SÖDERTÄLJE

Söker du plats för träningsläger?
I Enköping "Sveriges närmaste stad" kan vi erbjuda dig bra möjligheter för träningsläger.
Inkvartering ordnar vi på gångavstånd från vårt idrottshus, som förutom idrottshallar kan erbjuda en simhall med 4 bassänger.

Ring gärna så ordnar vi alla detaljer för ett trivsamt besök i Enköping.

ENKÖPINGS KOMMUN
Fritidskontoret
Tel 0171 – 25 113

SK LAXEN, HALMSTAD
söker
SIMTRÄNARE

Vi söker deltidstränare till en förening med lovande elitskikt och god bredd.
Tillträde efter överenskommelse. Lön och övriga anställningsvillkor fastställs efter samråd.

Ring gärna
Tommie Fagerberg, ordf.
tel arb 035/100130
bost 035/39571

Ansökan senast 1987–04–01 till:

Sk Laxen
Box 2031
300 02 Halmstad



FÖRLÄGG
SOMMARENS
SIMLÄGER
TILL MOTALA!

MÖT MOTALA

– 50 meters bassäng
Träning 2 gånger om dagen

– Pensionat/vandrarhem/stugby

– Frukost lunch och middag

– Paketpris från 135:–/per person/dygn

– Spännande fritidsaktiviteter: vattenrutschbana, windsurfing, båt/kanotuthyrning, minigolf, grillplats, minizoo m.m.

Allt detta beläget inom gångavstånd i Motalas sommarparadis Varamobaden.

För information och bokning kontakta

Motala Turistbyrå
Sjögatan 5
591 30 Motala

Tel. 0141 – 254 50, 252 54

SIMMA

mitt i Arvidsjaur – mitt i Lappland.
Vi har perfekta träningsmöjligheter för simmare, allt samlat inom samma område:

* temp. bassäng 50x18 m, 8 banor a 10:–/timme
* simhall och sporthall
* café och kiosk
* minigolf
* Trestjärnig camping med 19 tvåbäddsstugor a 80:–/natt
* möjligheter till många andra aktiviteter mellan träningspassen t ex:

forsfärder, guidade turer, fisketurer och hembygdsfester
ÖPPET: 1/6 – 25/8

Bokningar och förfrågningar:
Arvidsjaur turism 0960–15800
Förest. Hans Forslund 0960–15775

ARVIDSJAUR TURISM

PLANERA REDAN NU
TRÄNINGSLÄGER

FÖR SIMMARE

Temp. 50–metersbassäng av internationellt mått, vid Österdalälven, väntar på Dig.

Be om offert för träningsläger i Älvdalen

ÄLVDALENS TURISTBYRÅ
796 00 Älvdalen 350 km från Stockholm
0251/80293, 80294 500 km från Göteborg

GÄLLIVARE

Simträning i Gällivare simhall innebär skidåkning på Dundret. Det som gör ett träningsläger i Gällivare till ett läger utöver det vanliga. Till ett läger som man minns länge. Det är inte bara de fina träningsmöjligheterna för simning.

Tre simhallar, tempererad bassäng, sporthall, bowlinghall, ridhus, fotbollsplan med konstgräs, golf, minigolf och fritidsgård.

Bokningar och förfrågningar:
Gällivare Fritidskontor
0970 – 186 65
Simhallsföreståndare
Krister Karlsson
0970 – 186 71

JAG KAN – KAN DU?

Hala fötter?

"Noppy" har hundratals små tabbar på både under- och ovansidan. Du slipper halka av våta underlag, samtidigt som du får välgörande massage.



Finns i Hälsokost-, sjukvårds- och skoaffärer".

Birkenstock
Box 15120, 161 15 Bromma 08-25 55 55

BADMODE MED SMIDIG PASSFORM

Klokt att välja en baddräkt med LYCRA* som nu har fyra gånger bättre resistens mot klor!

Lättskött
- Skölj efter varje användning
- Tvättas i ljumt vatten med fintvättmedel
- Använd inte blekmedel
- Dropptorka

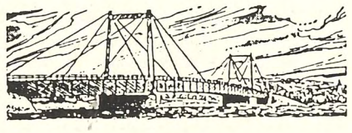
SMIDIG PASSFORM
Lycra
I VÅTT o TORRT

* Du Pont's inregistrerade varumärke dess elastanfiber

VÄLKOMMEN ATT ORDNA TRÄNINGSLÄGER I

STRÖMSUND

* 50 m utomhusbassäng med all tävlings- och träningsutrustning
* Bra förläggning i moderna 4-bäddsstugor (med möjlighet till självhushåll) ca. 150 m från bassängen.



* Stor samlingslokal 150 m från bassängen för teorilektioner, samkväm eller andra samlingar.
* Bra paketpris på matställen kan ordnas.
* Bassängen ligger ca. 1.5 km från Strömsunds centrum.
* Allt detta till låga priser.

* Intresserad? Ring gärna Bill Pettersson, Fritidskontoret, 0670-135 00 för mer information.

JOBBAR DU DELTID?



Öppna dörren till Handels. Här hör vi deltidsarbetande hemma. Vi som i många avseenden har det svårare än andra att hävda våra intressen på arbetsmarknaden.

I Handels jobbar vi heltid — för dig som jobbar deltid!

Handels
LO:s FJÄRDE STÖRSTA FÖRBUND

Jag jobbar deltid.
Jag vill veta mer om vad jag kan vinna på att gå med i Handels.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Frankeras ej. Handels betalar portot

Handelsanställdas förbund

Svarspost
Kundnummer 14724025
200 71 Malmö

MED SIMSPORT I VÄRLDEN

Masters i Japan — Ett föredöme för andra

Japan har idag en miljon registrerade Masterssimmare, berättar en stolt Mr Okada. Han är president i Japans Mastersförbund och således en ”mäktig” man. På tio år har han byggt upp sitt eget Mastersimperium i Tokyo och har nu tre stora simanläggningar i drift och en fjärde snart färdig.

Av Glen Christiansen

För tio år sedan stod han med två tomma banor inhyrd i en privatklubb. Idag är hans verksamhet ett miljardföretag. När man besöker Mr Okadas egen klubb så förvånas man av all aktivitet. Den kan närmast liknas vid ett vulkanutbrott.

Mainichi Sports Club, som hans skapelse heter, är ett exempel på hur nya anläggningar växer upp i Japan. Hela familjen får där en möjlighet att aktiveras. ”Lifetime – swimming” är budskapet. Minichi Sports Club är privat men sponsras av Mainichi Newspapers, en tidningskedja.

I klubben finns ett fullspäckat program för alla åldersgrupper, de knyter till sig barnen redan **innan** de är födda och har vattengymnastik för havande kvinnor. Går barnen sedan med i babysim får de rabatt på avgiften eftersom de redan varit medlemmar den tid de låg i mammans mage.

Sedan går de vidare på hela stegen med simskolor, elitträning (på olika nivåer) och Masters, som är den största delen i verksamheten. Handikappsimning finns naturligtvis också med i klubbens verksamhet. Mastersdelen består av flera olika träningsgrupper, från nybörjare till världsmästare. Där ingår allt från siminlärning för vuxna till tuff träning sex dagar i veckan.

Mr Terao, som är 77 år ung, tränar måndag till lördag, cirka 1200 m varje gång. Hans träning har också gett resultat. Fem guld vid VM i Tokyo 1986 och



en härlig glimt i ögat som inte missar något. Mr Terao berättar att han simmade med Arne Borg och undrar om han fortfarande är igång. Själv gjorde han comeback vid 63 års ålder när han hade pensionerats från sitt jobb som byggnadsarbetare.

Hans nuvarande personliga rekord skäms inte heller för sig. På 50 m fritt 35.0, 100 m 1.23, 200 m 3.13, 400 m 6.57 och 800 m 15.02.

16 heltidsanställda och 20–25 deltids sysselsätts på enbart **en** av Mainichis anläggningar. Själv har Mr Okada grupper som han tränar varje dag på de olika baden. Han är också alltid själv med i vattnet för att simma och instruera. Vattentemperaturen hålls alltid över 35 grader så risken att någon fryser är lika med noll.

De har också sin egen instruktörsskola. En ettårig utbildning som lär ut grunderna i simning och tennis. Tennisbana finns på varje anläggning och samma typ av



verksamhet råder där som i vattnet. Efter avslutad instruktörsutbildning garanteras alla jobb inom Mainichi. De kan också söka sig till någon av de många andra klubbar som finns i Tokyo. Efterfrågan är stor och jobb finns alltid.

Det är ingen tvekan om att simning är en stor sport i Japan. Varje vecka är det simsport på TV. Där visas allt från skoj–simshower till instruktionsfilmer i alla simsätt med specialstudie från de senaste Olympiska Spelen. De glömmer heller aldrig en ”gammal” mästare.

När australiensiskan Dawn Frazer återvände till Tokyo för första gången sedan bragden vid OS 1964 gjorde japansk TV ett stort reportage. När hon sedan ställde sig på startpallen vid Masters – VM utbröt ett jubel utan dess like.

Tillbaka till Mainichi. Ett femtontal företag är med i klubben och har träning för sina anställda. Varje anläggning har en restaurang med fullständiga rättigheter, sportbutik med mera. Klubbens egen tidning kommer ut varje månad och berättar om aktiviteter som har varit och sådana som är nära förestående. Träningsläger ordnas varje år. På Hawaii.

Till sist, men inte minst, kostnaden. Eftersom det rör sig om en privatklubb och inte kommunens allmänna, subventionerade badhus, så kostar det lite mer. Men som talesättet säger: ”Smakar det så kostar det”. I verkligheten är kostnaderna små med tanke på den service som erbjuds. Anmälningsavgiften är 10.000 yen (ca 450 Sv. kr.) Sedan tillkommer en månadsavgift på 8 – 5.500 yen beroende på hur ofta man tränar.

Mainichis anläggning vid TBR Kioicho Building hade i slutet av 1986 1300 mastermedlemmar, 120 ”havande” medlemmar, 450 babypar, 500 ungdomar (juniorer – barn) och 800 tennisspelare. Detta gånger de fyra anläggningarna är Mainichis totala **aktiva** medlemsantal.

Simning är stort i Japan och som MR Okada säger:

Swimming is for life.

Vill någon ha kontakt med japanska masterssimmare?
Kontakta
Glen Christiansen,
Simsport,
Box 15072,
400 41 Göteborg.

Sollefteåbygden

För simning erbjuder vi moderna bassänger med varmt vatten och banutrymmen som svarar upp mot era önskemål. Kontakta för närmare upplysningar:

SOLLEFTEÅ
Ted Olows 0620-825 44

RAMSELE
Bo Nilsson 0623-105 46

JUNSELE
Bengt Åkerlind 0621-106 00

Sollefteå kommun, Fritidskontoret,
Box 1005, 881 01 Sollefteå
Tel. 0620-820 00

HAGFORS

Gör som flera andra simklubbar. Kombinera simträningen i **Älvstrandsbadet** med slalomåkning i **Värmullsåsens 5 nedfarter 1400–1650 m.** Prisex.

Simhall 25 m 5 banor 175:-/tim + perskostn.
4–bäddars turistlägenhet 190:-/dygn
Liftkort, grupprabatt ungd 25:-/pers o dag
Paketpriser kan ordnas.
Förfrågningar och bokning

Hagfors Turistbyrå
Tfn 0563/11515

Välkomna till

LÖGARÅNGSBADET, VÄSTERÅS

kombinerat inom– och utomhusbad
50x25 m
Vintertid: 25 st 25 m banor
Sommartid: 10 st 50 m banor

Anläggningen är anpassad för utpräglad simidrottsverksamhet.
Upplysningar: tel 021–161906–07.

VÄLKOMMEN TILL
HOFORS HALLEN
* SIMTRÄNINGSLÄGER
* GODA LOGIMÖJLIGHETER INOM GÅNGAVSTÅND
För upplysningar kontakta Fritidskontoret 0290/292 26



VÄLKOMNA!
-HÄR FINNS RESURSERNA!

- 25 m bassäng 8 banor
- separat hoppbassäng 1 + 3 + 5 meter
- undervisningsbassäng med höj- och sänkbar botten 30-150 cm
- styrke- och gymnastikhall
- elljusspår utgår från badet, vintertid spårat för skidor.

MAT o. LOGI!

- Allt från skolsalar, vandrarhem, stugor till pensionat och hotell med frukost eller helpension.

FRITIDEN!

- Kungsberget, alpint centrum 2 mil från Sandviken. 6 liftar, 8 nedfarter, skiduthyrning, restaurang, värmestugor m.m.
- Högbo Bruk, motionscentral, ett flertal elljusspår, lift m.m.

UPPLYSNINGAR:
För vidare information, priser, bokningar kontakta badföreståndare Ulf Isaksson Parkbadet tel. 026/24 15 60

PARKBADET
SANDVIKEN

SIMNING
AUNING
DANMARK

Bra idrottscenter som erbjuder en bra 25 m simhall. Lämpligt för ungdomsgrupper.

Pris fr: 745:—

GOTHIA TRAVEL
031—178640 040—79313
08—116012

We are the world III

I tidigare nummer har vi berättat om de öden och äventyr som de fyra simmarungdomarna från Sverige, Johanna Hansson, Tanja Määtä, Johanna Olsson och Mattias Hall råkat ut för i USA. De deltar i projektet ”We are the world”, som USA-tränaren Dan Tripps startade för några år sedan. Sommaren 1986 slog projektet ut i full blom och sedan ett drygt halvår tränar och studerar 15—16 åringar från olika länder tillsammans i Seattle på amerikanska västkusten. Här är de svenskes tredje rapport.

Här i USA är allt fortfarande bra. Både skolan och simningen fungerar. Vi simtränar åtta gånger i veckan och har dessutom styrketräning två gånger. Bara om vi inte har några tävlingar på helgerna är vi helt lediga från simningen.

Varje morgon simmar vi mellan 3000 och 5000 yards beroende på vilken bana vi väljer att simma på. Vi kan välja mellan ”Happy hour”, ”Speed” och ”Torture tank”. I ”Happy hour kör vi sprint — mest teknikinriktat. På ”Speed” är det mest brutna 200 m samt en hel del medley. ”Torture tank” är distansträning med långa frisimsserier.

Två morgnar i veckan har vi en mycket effektiv styrketräning. Den äger rum på tisdagar och torsdagar och pågår i 50 minuter non—stop. Varje eftermiddag tränar vi två timmar och det brukar bli mellan 7000 och 8000 yards. Före varje träningspass har vi en halvtimmas stretching och övningar för att undvika axelskador.

Vår tränare, Dan Tripps, är jättebra. Han vill ha god kvalitet på träningen och tror inte alls på kvantitet. Han menar att vi simmare skall ha en möjlighet att vara bra tre till fyra år från nu. Här i USA, (i Sverige också), kör många tränare sina simmare för hårt så att de blir slutkörda vid allt för unga år.

Vi tävlar ganska sällan. Hittills har vi bara tävlat två yardstävlingar. Den 5—7 december körde vi ytterligare en här i Seattle. Tävlingen kallades Husky International och var egentligen avsedd för collegesimmare. Därför var kvaltiderna ganska tuffa. När du läser detta vet vi hur det gick. I skrivande stund, slutet av november, hoppades vi bara att vi skulle simma bra, trots att vi inte hade toppat.

Vår allra första yardstävling gick i Portland, Oregon. Alla svenskar simmade och slog personliga rekord. (Ha—ha, det var ju första gången vi simmade yards). Allvarligt talat så var Dan nöjd med våra tider, men som ni förstår är det ganska svårt att veta om tiderna var bra eller dåliga då vi inte hade något att jämföra med.

Skolan går bra för oss alla. Vi har nu börjat vänja oss vid lärarna och skolreglerna, som vi i början tyckte var ganska hårda. Skoldagarna kan dock i bland bli lite långtråkiga eftersom vi har samma schema varje dag.

I USA har de flera helgdagar som vi inte är vana vid. Vidare firar de ”våra” helgdagar på ett annat sätt än vad vi gör. Den siste oktober var det Halloween. Då klädde alla ut sig i roliga kostymer och vi simmare hade maskerad och knytkalas.

Lite senare på hösten firade vi Thanksgiving. Hela den helgen går ut på att äta. Huvudmålet är kalkon och det tar hela dagen att göra iordning middagen, som sedan äts på kvällen. Vi svenskar gillade den helgen skarpt. Maten var verkligen jättegod och dessutom var vi lediga från skolan.

Jul— och luciafirandet kommer nog att kännas lite konstigt. Lucia firar de inte alls i USA och Juldagen, den tjugofemte, är mycket viktigare är den tjugofjärde. När detta skrivs har vi precis fått vårt träningsschema för december och schemat visar att vi skall träna på julaftonen...

Men vi överlever väl det också.

Massor med amerikanska simmarhälsningar från Johanna Hansson, Tanja Määtä, Johanna Olsson och Mattias Hall.

Vi hörs.



”Ett varmt och nyttigt mellanmål i skogen. Då känns allt rätt.”

Ulrika Knape, olympisk guldmedaljör.

Jag älskar skogen. Den mäktiga tystnaden. Lugnet och samhörigheten med familjen. Ett par timmars flykt från en inrutad och hektisk vardag.

Den härliga känslan när vi efter en lång promenad tar en paus. En mugg varm fullkornsvälling. Den lena, fylliga och så goda vällingsmaken. Värmen som sprids inombords, frusna händer som tinar.

En stund av härlig avkoppling.

Findus Godmorgon välling Fullkorn är gjord på fullkornsmjöl av råg, vete, och havre. Den ger dig protein, järn, kalcium, fosfor och vitaminerna A, B, C, och E, som du behöver varje dag.

Vill du diskutera något om Godmorgon välling, ring Findus Matforum 042/70800 eller skriv till 26700 Bjuv.

FINDUS

U.S. OPEN, Orlando, USA 1986.12.05 – 07.50 m

Damer

50 m fritt
1. 26.24 Torres D
2. 26.41 Cornelius G
3. 26.60 Cooper J
4. 26.75 Kinsley D
5. 26.78 Neilson, S
6. 26.81 Marley N
7. 26.93 Mitchell B
8. 27.12 Chow M
13 26.92 Eriksson A

100 m fritt
1. 56.23 Torres D
2. 56.61 Cornelius G
3. 56.68 Wayte M
4. 57.01 Zemina P
5. 57.27 Otto K
6. 57.38 Marley N
7. 57.88 Cowley A
8. 58.06 Nugent A
12 58.34 Eriksson A

200 m fritt
1. 1.59.46 Wayte M
2. 2.01.32 Zemina P
3. 2.03.25 Metz B
4. 2.04.06 Mc Arton C
5. 2.04.25 Cowart C
6. 2.04.41 Cornelius G
7. 2.05.00 Cassiday S
8. 2.06.81 Marley N

400 m fritt
1. 4.11.06 Evans J
2. 4.11.17 Bruce T
3. 4.14.07 Strauss A
4. 4.14.55 Cohen T
5. 4.17.02 Martin J
6. 4.19.98 Brown K
7. 4.20.81 Babashoff D
8. 4.21.25 Metz B

800 m fritt
1. 8.32.80 Evans J
2. 8.37.55 Bruce T
3. 8.39.34 Strauss A
4. 8.39.93 Cohen T
5. 8.46.41 Babashoff D
6. 8.47.84 Metz B
7. 8.48.09 Martin J
8. 8.49.03 Bensimon L

100 m rygg
1. 1.02.76 Mitchell B
2. 1.03.13 Otto K
3. 1.03.69 Barr B
4. 1.04.09 Mahoney A
5. 1.04.39 Hayes A
6. 1.05.22 Hafner H
7. 1.05.43 Lister S
8. 1.06.54 Sawyer J

200 m rygg
1. 2.15.72 Barr B
2. 2.15.97 Otto K
3. 2.16.78 Hayes A
4. 2.17.94 Schlueter N
5. 2.18.92 Coniglio D
6. 2.19.31 Vogt V
7. 2.20.85 O"Leary J
8. 2.22.79 Anderson L

100 m bröst
1. 1.10.40 Hoerner S
2. 1.11.84 Brownsdon S
3. 1.12.07 Johnson S
4. 1.12.22 McFarlane T
5. 1.12.34 Ounpuu C
6. 1.12.82 Shaw A
7. 1.14.04 Brock C
8. 1.14.05 Hau J

200 m bröst
1. 2.32.35 Johnson S
2. 2.32.82 Faehn R
3. 2.35.23 Brownsdown S
4. 2.36.00 Tierney D
5. 2.36.01 Shaw A
6. 2.36.88 Nagasaki H
7. 2.38.57 Baxter T
8. 2.39.78 Ounpuu C

100 m fjäril
1. 1.01.52 Cornelius G
2. 1.02.07 O"Loughlin T
3. 1.02.15 Wester A
4. 1.02.33 McGrath K
5. 1.02.42 Loury L
6. 1.02.70 Davies K
7. 1.02.91 Eyles J
8. 1.03.90 Mitchell B

200 m fjäril
1. 2.10.98 Gorman J
2. 2.13.77 McGinnis D
3. 2.14.54 Cohen T
4. 2.14.63 Williams T
5. 2.14.65 Griglione M
6. 2.14.73 Davies K
7. 2.14.92 Horstead J
8. 2.15.42 Metz B
21 2.21.22 Andersson A – K

200 m medley
1. 2.16.97 Wayte M
2. 2.17.97 Gorman J
3. 2.18.75 Mitchell B
4. 2.19.01 Williams T
5. 2.19.46 Arris K
6. 2.19.56 Griglione M
7. 2.20.21 Bradford C
8. 2.21.19 Shaw A

400 m medley
1. 4.45.81 Evans J
2. 4.51.88 Bruce T
3. 4.53.22 Cohen T
4. 4.54.79 Arris K
5. 4.55.20 Williams T
6. 4.56.79 Bradford C
7. 4.58.07 Koshimizu H
8. 4.59.26 Bomstad K

Herrar

50 m fritt
1. 23.22 Lawrence A
2. 23.24 Rodhe P
3. 23.25 Wiliams T
4. 23.46 Neuhofel M
5. 23.53 Boyd D
6. 23.56 Dalbey T
7. 23.61 O"Neil C
8. 23.63 Pringle J

100 m fritt
1. 50.39 Dalbey T
2. 50.68 Oppel R
3. 50.94 Heath M
4. 51.15 Lawrence A
5. 51.17 Jameson A
6. 51.39 Wallace P
7. 51.55 Rodhe P
8. 51.70 Boyd D

200 m fritt
1. 1.50.30 Oppel R
2. 1.50.99 Heath M
3. 1.51.08 Dalbey T
4. 1.51.42 Fahrner T
5. 1.51.64 Jorgensen D
6. 1.51.89 Robinson P
7. 1.53.18 Dillon D
8. 1.53.32 Brackett S

400 m fritt
1. 3.52.13 Jorgensen D
2. 3.54.60 Oppel R
3. 3.55.90 Morell L
4. 3.56.23 Brackett S
5. 3.56.23 Gorrie J
6. 3.56.84 Brinkman G
7. 3.59.15 Fahrner T
8. 4.00.57 Podkoscielny M

1500 m fritt
1. 15.29.73 Jorgensen D
2. 15.32.53 Brackett S
3. 15.33.35 Brinkman G
4. 15.35.11 Jorgensen L
5. 15.36.73 Chalmers C
6. 15.40.47 Morell L
7. 15.41.13 Gawronski T
8. 15.45.43 Gorrie J

100 m rygg
1. 56.94 Tewksbury M
2. 57.23 Goss D
3. 57.66 Polianskiy I
4. 58.14 McCrary D
5. 58.18 Rouse J
6. 58.31 Aldabe R
7. 58.42 Cochran N
8. 58.54 Malamas E

200 m rygg
1. 2.01.83 Goss D
2. 2.04.86 Tewksbury M
3. 2.05.75 Kemp R
4. 2.06.19 Cochran N
5. 2.06.57 Aldabe R
6. 2.07.48 Polianskyi I
7. 2.08.13 White E
8. 2.08.65 Berndt P

100 m bröst
1. 1.03.17 Hisashi F
2. 1.03.47 Boden P
3. 1.04.16 Bentley S
4. 1.05.08 Campbell I
5. 1.05.27 Welch M
6. 1.05.28 McAdam B
7. 1.05.47 Zunmallen T
8. 1.06.16 Watson G

200 m bröst
1. 2.17.49 Bentley S
2. 2.20.75 Boden P
3. 2.20.81 Barrowman M
4. 2.21.86 Rodgers M
5. 2.21.98 Yokochi A
6. 2.22.78 Campbell I
7. 2.22.80 Farabee J
8. 2.22.93 Zunmallen T

100 m fjäril
1. 53.81 Jameson A
2. 54.00 O"Neil C
3. 54.55 Ponting T
4. 54.61 Giery M
5. 55.26 Cademartori D
6. 55.39 Hayes K
7. 55.52 Taylor J
8. 55.58 King W

200 m medley
1. 2.03.02 Wallace P
2. 2.04.28 Cochran N
3. 2.04.40 Rohde P
4. 2.06.41 Berndt P
5. 2.06.48 Taylor J
6. 2.06.49 Vanderwalt G
7. 2.06.91 Cassio R
8. 2.07.16 Kemp R

400 m medley
1. 4.26.64 Frentsos J
2. 4.27.87 Taylor J
3. 4.28.73 Mizumoto Y
4. 4.29.00 Looze R
5. 4.30.20 Hansen C
6. 4.30.32 Granger R
7. 4.30.72 Berndt P
8. 4.32.01 Kuehl P

SIMLÄGER
i *Mariestad*

VÄNERNS PÄRLA

Självklart!!!

– träna i bra bassäng
– bo billigt
– ha trevligt på lediga stunder

Kort sagt:
Ha det bra
i Mariesta"

Kontakta:

Ang. badet
Badmästaren
0501 – 10083

Ang. logi
Turistbyrån
0501 – 10001

Avesta
Simläger i
Horndals simhall

I södra Dalarna, ca 190 km från Stockholm, finner du en utmärkt simhall för läger.

– 4 st 25 meters banor
– sporthall i samma byggnad
– logi i Rossgårdens vandrarhem
– nära till elljusspår och slalombacke
– fördelaktiga tider och priser

Läger kan även erbjudas i Avesta simhall, beläget i centrala Avesta.

Upplysningar genom badhusföreståndare Anders Nilsson, tel 0226/851 51

Avesta Fritidsnämnd, Box 54, 774 01 Avesta

Europacupen, simning, Malmö 1986.12.13–14, 25 m.

Damer

100 m fritt
1. A-M Verstappen HOL 55.63
2. S Schulze GDR 55.72
3. M-T Armentero SUI 55.82
4. K Seik FRG 55.86
5. E Nyberg SWE 56.25
6. S Persi ITA 56.31
7. G Jensen DEN 57.23

200 m fritt
1. C Prunier FRA 1.59.97
2. M Stellmach GDR 2.00.06
3. C Pielke FRG 2.01.00
4. A Kucej YUG 2.01.82
5. A Jörgensen DEN 2.01.97
6. S Nilsson SWE 2.02.01
7. D v d Plaats HOL 2.02.19

400 m fritt
1. A Möhring GDR 4.09.44
2. C Prunier FRA 4.11.37
3. A Russ FRG 4.12.36
4. S Nilsson SWE 4.13.09
5. G Stanley GBR 4.13.11
6. I Dalby NOR 4.17.27
7. M Melchiorri ITA 4.19.36

800 m fritt
1. G Richter GDR 8.21.40
2. K Faure FRA 8.37.3
3. K Mellor GBR 8.39.44
4. A Orosz HUN 8.44.02
5. I Dalby NOR 8.45.70
6. F Jutta FRG 8.46.79
7. M Olmi ITA 8.49.98
8. A Möller SWE 8.50.59

4x100 m fritt
1. FRG 3.43.81
2. HOL 3.44.71
3. SWE 3.46.13 (H Kälvehed 57.27, E Nyberg 56.28, M Gustavsson 56.73, A Eriksson 55.85)
4. ITA 3.50.67
5. GBR 3.51.20
6. SUI 3.51.26
7. FRA 3.51.37

100 m rygg
1. S Schlicht FRG 1.02.56
2. K Zimmermann GDR 1.02.61
3. M Carosi ITA 1.03.12
4. D Varga HUN 1.03.68
5. C Olsson SWE 1.04.43
6. M Muis HOL 1.04.51
7. B Gospodinova BUL 1.06.12

200 m rygg
1. K Zimmermann GDR 2.12.27
2. S Schlicht FRG 2.13.31
3. J d Rover HOL 2.14.30
4. D Varga HUN 2.14.39
5. J Larsson SWE 2.14.91
6. L Vigarani ITA 2.17.43
7. C Magnier FRA 2.19.35

100 m bröst
1. P Louvrier FRA 1.09.41
2. M Dallavalle ITA 1.10.01
3. S Gerasch GDR 1.10.52
4. J Hill GBR 1.10.99
5. B Dahm FRG 1.11.57
6. A Frenkova BUL 1.11.68
7. P Sörensen DEN 1.12.15
11. Å Hedlund SWE 1.13.37

200 m bröst
1. P Louvrier FRA 2.30.14
2. M Dallavalle ITA 2.30.67
3. S Gerasch GDR 2.31.11
4. J Hill GBR 2.32.35
5. A Frenkeva BUL 2.34.22
6. P Sörensen DEN 2.34.70
7. R Runolfsdottir ICE 2.37.67
12. H Kälvehed SWE –

100 m fjäril
1. K Gressler GDR 1.00.23
2. I Tocchini ITA 1.00.34
3. A Eriksson SWE 1.00.95
4. S Schuster FRG 1.01.72
5. A-M Verstappen HOL 1.01.92
6. C Plewinski FRA 1.02.27
7. C Foot GBR 1.02.45

200 m fjäril
1. B Weigang GDR 2.10.40
2. E Roussaki GRE 2.12.93
3. S Schuster FRG 2.13.10
4. E Ormos HUN 2.15.09
5. M Olmi ITA 2.16.43
6. C Brook SUI 2.16.89
7. E Jonasson SWE 2.16.90

200 m medley
1. I Tocchini ITA 2.14.21
2. C Sirch GDR 2.15.80
3. M Muis HOL 2.16.87
4. J Hill GBR 2.16.87
5. H Kälvehed SWE 2.17.38
6. C Pielke FRG 2.17.89
7. S Blagova BUL 2.23.33

400 m medley
1. G Stanley GBR 4.44.72
2. R Felotti ITA 4.45.14
3. V Lippmann GDR 4.47.40
4. A Russ FRG 4.52.42
5. M Muis HOL 4.53.59
6. A Rosengren SWE 4.54.10
7. A Strumentlieva BUL 4.54.25

4x100 m medley
1. GDR 4.07.48
2. ITA 4.08.62
3. FRG 4.10.50
4. HOL 4.12.39
5. SWE 4.12.83 (C Olsson 1.04.31, H Kälvehed 1.11.82, A Eriksson 1.00.34, E Nyberg 56.36)
6. FRA 4.16.21
7. SUI 4.17.35

Herrar

100 m fritt
1. S Caron FRA 48.62
2. G Titus SWE 49.36
3. P Rodhe DEN 49.51
4. V Tkachenko URS 49.56
5. S Volery SUI 49.79
6. T Golomeev BUL 49.91
7. S Lodziewski GDR 51.02

200 m fritt
1. S Caron FRA 1.46.78
2. A Holmertz SWE 1.47.44
3. N Evseev URS 1.47.73
4. G Lamberti ITA 1.47.87
5. E Hochstein FRG 1.48.50
6. K Boyd GBR 1.49.70
7. S Liess GDR 1.50.09

400 m fritt
1. Z Szilagyi HUN 3.48.07
2. K Boyd GBR 3.48.10
3. A Holmertz SWE 3.48.12
4. S Pfeiffer FRG 3.49.17
5. S Liess GDR 3.49.20
6. E Petrov URS 3.51.80
7. M Pou FRA 3.55.10

1500 m fritt
1. U Dassler GDR 14.54.37
2. S Pfeiffer FRG 15.08.90
3. D Petric YUG 15.09.22
4. E Petrov URS 15.09.28
5. Z Szilagyi HUN 15.21.87
6. D Stacey GBR 15.27.71
7. T Lennartsson SWE 15.28.4

4x100 m fritt
1. SWE 3.16.46 (T Werner 49.21, M Söderlund 49.01, A Holmertz 49.41, G Titus 48.83)
2. URS 3.16.48 3. FRA 3.18.47
4. FRG 3.18.94 5. GBR 3.20.47
6. GDR 3.20.80 7. SUI 3.21.14

100 m rygg
1. F Hoffmeister FRG 55.21
2. I Polianskiy URS 55.29
3. L Sörensen DEN 56.26
4. G Mihalev BUL 56.49
5. I Malamas GRE 56.60
6. F Baltrusch GDR 56.91
7. P Ferland SUI 57.30
8. H Fredin SWE 57.55

200 m rygg
1. I Polianskyi URS 1.57.66
2. F Hoffmeister FRG 1.58.59
3. E T Edvardsson ICE 2.01.61
4. F Baltrusch GDR 2.02.11
5. G Mihalev BUL 2.02.14
6. T Deutsch HUN 2.02.34
7. I Malamas GRE 2.06.12
11. H Fredin SWE 2.05.81

100 m bröst
1. R Beab FRG 1.01.30
2. V Lozik URS 1.01.81
3. A Moorhouse GBR 1.01.83
4. R Dekker HOL 1.01.96
5. P Berggren SWE 1.03.38
6. C Poswiait GDR 1.03.55
7. M Sporiti ITA DQ

200 m bröst
1. V Lozik URS 2.13.59
2. B Goebel FRG 2.14.47
3. A Moorhouse GBR 2.14.54
4. R Buttgereit GDR 2.15.66
5. P Braam HOL 2.19.03
6. T Pata FRA DQ
6. E Dagon SUI DQ
9. J stensson SWE 2.19.66

100 m fjäril
1. D Halsall SUI 54.06
2. B Nielsen DEN 54.64
3. T Dressler GDR 54.82
4. W Tkatschenko URS 55.15
5. T Bucholz FRG 55.24
6. J L Ballester ESP 55.34
7. A Rasmusson SWE 55.84

200 m fjäril
1. V Yaroschuk URS 1.56.89
2. B Nielsen DEN 1.58.92
3. K Hoffmann FRG 1.59.23
4. T Jones GBR 2.00.86
5. T David SUI 2.00.96
6. J L Ballester ESP 2.01.55
7. C Bordeau FRA 2.01.85
10. R Wiand SWE 2.04.78

200 m medley
1. V Yaroshuk URS 1.59.87
2. P Rodhe DEN 2.01.75
3. N Klapkaret FRG 2.02.25
4. A Peterson SWE 2.02.48
5. R Hanemann GDR 2.02.97
6. L Carbonari ITA 2.03.48
7. B Gutzeit FRA 2.04.84

400 m medley
1. V Yaroshuk URS 4.14.55
2. C Bordeau FRA 4.18.89
3. R Hannemann GDR 4.19.62
4. B Papanikolaou GRE 4.20.38
5. N Klapkarek FRG 4.21.60
6. R Wiand SWE 4.30.58
7. H Senn SUI 4.38.70

4x100 m medley
1. FRG 3.40.46
2. SUI 3.40.75
3. SWE 3.43.90 (H Fredin 57.99, P Berggren 1.02.54, M Holmertz 54.92, T Werner 48.45)
4. DEN 3.44.76 5. HOL 3.47.38
6. FRA 3.49.17 7. ITA DQ

Simmare, hoppare

· träning
· tävling
· lek
· läger



Fritid Norrköping har resurser för Dej – simhallar, logi, miljö

Kontakta oss tel 011/ 15 29 00

NORRKÖPINGS KOMMUN
FRITIDSFÖRVALTNINGEN

RESOR'87



Boka vårlägret NU! Beställ vår nya katalog

Idrottens Resebyrå

SRF

OLKA resor

TEL:031-100560

Idrottsresor

Konferensresor

Skol-Studieresor

Ranking simhopp Sverige 1986.08.04 – 1986.12.31

Damer

1m. 1. Carola Söderström, Karlskoga SF, 346.85, 2. Ann–Sofie Rylander, Jönköpings SS, 330.55, 3. Josefin Askagården, Poseidon, 316.15, 4. Eva Nilsson, Jönköpings SS, 295.10, 5. Maria Bergström, Karlskoga SF, 282.30, 6. Anki Sverin, Malmö KK, 277.95, 7. Mia Selin, Poseidon, 268.75, 8. Eva Svensson, Hellas, 241.00, 9. Linda Hammarbäck, Karlskoga SF, 239.10, 10. Malin Dahlberg, Skövde SS, 238.65.

3 m. 1. Anita Rossing, S 02, 434.34, 2. Carola Söderström, Karlskoga SF, 425.70, 3. Josefin Askagården, Poseidon, 387.30, 4. Ann – Sofie Rylander, Jönköpings SS, 354.50, 5. Mia Selin, Poseidon, 345.50, 6. Helen Strandell, SPIF, 306.40, 7. Karin Lindqvist, SPIF, 297.75, 8. Eva Nilsson, Jönköpings SS, 292.30, 9. Sofia Carlsson, Skövde SS, 287.70, 10. Maria Bergström, Karlskoga SF, 284.70.

Höga hopp. 1. Josefin Askagården, Poseidon, 378.50, 2. Mia Selin, Poseidon, 301.50, 3. Carola Söderström, Karlskoga SF, 299.95, 4. Helen Strandell, SPIF, 270.55, 5. Ann – Sofie Rylander, Jönköpings SS, 263.10, 6. Maria Bruzelius, Poseidon, 260.10, 7. Maria Bergström, Karlskoga SF, 241.90, 8. Anna Nyberg, Karlskoga SF, 222.10, 9. Susanne Lundqvist, SPIF, 221.95, 10. Malin Dahlberg, Skövde, 213.85.

Herrar

1 m. 1. Mikael Sparrvardt, Hellas, 427.90, 2. Olle Strömbeck, Poseidon, 426.35, 3. Magnus Linnér, Jönköpings SS, 411.90, 4. Joakim Andersson, Jönköpings SS, 395.05, 5. Kjell Liljeberg, Hellas, 386.35, 6. Thomas Nyberg, Karlskoga SF, 337.55, 7. Peter Falkman, SPIF, 332.70, 8. Oskar Brunlid, Poseidon, 324.75, 9. Matts Martinsson, Malmö KK, 303.50, 10 Mikael Kapp, Hellas, 298.35.

3 m. 1. Magnus Linnér, Jönköpings SS, 520.75, 2. Joakim Andersson, Jönköpings SS, 509.35, 3. Mikael Sparrvardt, Hellas, 503.30, 4. Olle Strömbeck, Poseidon, 496.65, 5. Peter Falkman, SPIF, 382.90, 6. Kalle Sandberg, Växjö SS, 364.35, 7. Thomas Nyberg, Karlskoga SF, 350.30, 8. Mats Martinsson, Malmö S, 315.00, 9. Mikael Kapp, Hellas, 291.80, 10. Markus Cannerfelt, Hellas, 210.60.

Höga hopp. 1. Olle Strömbeck, Poseidon, 463.15, 2. Magnus Linner, Jönköpings SS, 395.30, 3. Joakim Andersson, Jönköpings SS, 366.65, 4. Fredrik Hansson, Poseidon, 303.60, 5. Oskar Beunlid, Poseidon, 300.50, 6. Peter Falkman, SPIF, 299.80, 7. Thomas Nyberg, Karlskoga SF, 290.50, 8. Matts Martinsson, Malmö, 274.05, 9. Mikael Kapp, Hellas, 254.10, 10. Marcus Cannerfeldt, Hellas, 226.90.

polo

USM – FINAL

VSS	– TSK	14 – 04
Neptun	– HS	15 – 03
VSS	– Neptun	07 – 12
HS	– TSK	11 – 16
Neptun	– TSK	20 – 10
VSS	– HS	19 – 02

Match om 3:e placering
HS – TSK 10 – 21

FINAL
VSS – Neptun 9 – 7

Slutställning:
1. Västerås SS 3. Tunafors SK
2. SK Neptun 4. Helsingborg

SV CUPEN

FINAL SKK – VSS 08 – 06
Ran – TSK 16 – 11

Match om 3:e placering
TSK – VSS 11 – 09

Final SKK – Ran 06 – 09

Slutställning
1. SK Ran 3. Tunafors SK
2. SKK 4. Västerås SS

Elitserien Damer, t o m 30 nov

LUGI	3 3 0 0 49 – 07 6
S 02	3 2 0 1 47 – 10 4
LASS	3 1 0 2 28 – 38 2
Örebro PK	3 0 0 3 08 – 77 0
Karlstads SS	–

MELLERUD

Går Ni i simlägertankar är MELLERUD, som ligger mitt i Dalsland, ett alternativ som gör en simkassör glad.

I Rådahallen har vi en simhall med 6 st 25 m banor, teorilokaler, sporthall, bordtennishall allt under ett tak och i anslutning till anläggningen finns idrottsplats och tennisbana.

Ni har 3 olika logialternativ att välja på:
* Massförläggning i Rådahallen, 600:– – 700:–/weekend
* Campingstuga 4 bäddar, Vita Sannars Camping, 30:–/pers och natt
* Hel– eller halvpension, Nya Järnvägshotellet, 110:– – 190:–/dygn

Närmaste matställe är Nya Järnvägshotellet ca 400 m från Rådahallen. De har bra mat till humana priser. Ring 0530/100 26 för beställning.

Ring fritidskontoret Mellerud tel 0530/120 50 eller Rådahallen tel 0530/127 70 för bokning och information.

Melleruds kommun Fritidskontoret

Simläger i norr

Älvsbyn kan erbjuda simläger i Älvsbybadet, 25 m bassäng, 6 banor. Under tiden 20/12 1986 till 15/4 1987 kan ni kombinera simträning med utförsåkning i Kanisbacken, 2.5 km från hotellet. Dagkort för grupper, 25:– per person.

Helpension på hotell Sparta, (250 m från badet), 195:– per dygn. I priset ingår tre mål mat per dag, logi i två– eller trebäddsrum och simträning två pass per dag.

För närmare information och bokning kontakta Randolf Eriksson, tel 0929–17174.

ÄLVSBYN

NORRBOTTENS PÄRLA

MÄSTERSKAPSPOÄNG 1986

	Simning	Hopp	Konstsim	Polo	Totalt
1. SPIF	2325.5	640			3097.5
2. SK Poseidon	1156.5	1811			2967.5
3. Jönköpings SS	1628	842			2470
4. Malmö KK	2206.5	172			2378.5
5. KSLS	2369.5				2369.5
6. Västerås SS	1566	43			1885
7. Upsala S	1745				1745
8. S 02	1168.5	213	102		1711.5
9. Helsingborgs S	1572.5				1572.5
10. Borlänge SS	979.5		428		1407.5
11. Mariestads SS	1368				1368
12. Motala SS	1291				1291
13. Örebro Simallians	1107		93		1200
14. Södertörns SS	1154				1154
15. Karlskoga SF	196	831			1027
16. Södertälje SS	963.5				963.5
17. Järfälla S	818		16		954
18. SK Neptun	477	12			929
19. SK Ran	696.5				888.5
20. LASS	839		46		885
21. Växjö SS	301	60	477		838
22. Turebergs IF	821				821
23. Karlskrona SS	735.5		69		804.5
24. SoIK Hellas	118	553			767
25. SK Elfsborg	682.5				682.5
26. Falu SS	673				673
27. Varbergs Sim	671				671
28. Skäret SS	617				617
29. SK Korrugal	584.5				584.5
30. Malmö S	246	239			485
31. SS Mora	454		17		471
32. Kalix SS	432				432
33. SK Triton	427				427
34. Spårvägens GoIF	396				396
35. Norrköpings KK	371				371
36. SS Artemis	353				353
37. Karlstads SS	316.5	35			351.5
38. Täby Sim	344				344
39. Säffle SS	339.5				339.5
40. Älvsby SS	328				328
41. Fagersta SK			278		278
42. Eslövs SS	269.5				269.5
43. Luleå SS	265				265
44. SK Hajen	250				250
44. Tunafors SK	66			184	250
44. Uddevalla SF	250				250
47. Ölands SK	249				249
48. Hallsbergs SK	248				248
49. SK Laxen	221.5				221.5
50. Ystads SS	214				214
51. Sundsvalls SS	208				208
52. GKKN	192				192
53. Umeå SS	182				182
54. SKK	8			168	176
55. Skövde SS		172			172
56. Sandviks IK	171.5				171.5
57. Sala SS	21			148	169
58. Gävle SS	168				168
58. Ludvika SS			168		168
58. LUGI				168	168
61. SK Ägir	143				143
62. Sandvikens SoHK	48	93			141
63. Hagfors SS	138				138
64. Timrå SK	134				134
65. SS Kanalen	111		22		133
66. Åhus SS	114				114
67. Trelleborgs SS	112				112
68. Klippans SS	102				102
69. Hanvikens SK	99				99
70. Limhamns SS	97				97
71. Iggesunds SS	96				96
72. Landskrona S	90				90
73. Emmaboda SS	89				89
74. Österby SS	86				86
75. Arjeplogs SK	84				84
75. Märsta SS	84				84
77. Oxelösunds SS	79				79
77. Trollhättans SS	79				79
79. Hässleholms KK	78.5				78.5
80. Kungälvs SS	77				77
81. Mölndals ASS	75				75
82. KK Karpen	66				66
83. Piteå Sim	61				61
83. Åkersberga SS	61				61
85. Katrineholms SS	58.5				58.5
86. Kanaans SS	57				57
87. Eskilstuna SS	55				55
88. Malungs SS	53				53
89. Alingsås SLS	49				49
90. Brunflo Sim	43				43
91. Kumla SS	42.5				42.5
92. Nässjö SLS	42				42
93. Kalmar S	38				38
94. Strängnäs SS	13	21			34
95. Askim–Frölunda SK	33				33
96. Lindesbergs SS	32				32
96. SK Näcken	32				32
96. Åmåls SS	32				32
99. Ronneby SS	29				29
99. Ängelholms SS	29				29
101. Kristinebergs SK	26				26
102. Sjöbo SS	24				24
102. Värnamo SS	24				24
104. Harnäs–Skutskärs SS	22				22
104. Osby SS	22				22
104. Wisby SS	22				22
104. Västerviks SS	22				22
108. KK Amfitrite		19			19
109. Botkyrka–Rönninge SS	17				17
110. Burträsk Simpolare	16				16
110. Skellefteå–Rönnskärs SK	16				16
110. Solna SS	16				16
113. Hudiksvalls SS	14.5				14.5
114. Avesta SS	10				10
114. Vansbro AIK	10				10
116. IFK Lidingö SK	8				8
117. Håbo SLS	6				6
117. Kiruna SS	6				6
117. Åtvidabergs SS	6				6
120. Hörnefors IF	5.5				5.5
121. Eksjö SLS	5				5
121. Norrtälje SK	5				5
123. Bjärnums SS	4				4
123. Väsby SS	4				4
125. SS Delfin	2				2
125. JokkmokksÅ SS	2				2
125. SK Lödde	2				2
125. Woxnadalens SK	2				2
129. Bromöllaortens SS	1				1
129. Flens SS	1				1

LINDESBERGS KOMMUN
MED UTMÄRKTA RESURSER FÖR SIMLÄGER MM.

50 MTR. TEMP. BASSÄNG I FELLINGSBRO
LOGI I OLIKA ALTERNATIV
KONKURRENSKRAFTIGA PRISER
KOMPLETTERANDE AKTIVITETER PÅ SAMMA OMRÅDE, TENNIS–ELLJUSSPÅR–BOLLPLANER MM.

*KONTAKTA FRITIDSKONTORET TEL:0581/81160–62



SIMMA LUGNT!

VI LIGGER BRA TILL FÖR TRÄNINGSLÄGER

Det är lätt att komma till Nässjö. Här finns gott om spännande idrottsanläggningar som utnyttjas flitigt.

Du kan t ex utnyttja simhallens 25 m bassäng och bo med truppen på åretrunt-öppna vandrarhem.

Fritid Nässjö ger Dig de upplysningar Du behöver.
Ring 0380/781 86

NÄSSJÖ

I HJÄRTAT AV GÖTALAND

GEMENSAMMA ANSTRÄNGNINGAR GER
GULD
VI vill att ni skall trivas!
NI vill vinna GULD!

Ett träningsläger i
EDSBYN
ger resultat!

Prisex:
Boende: 50–100:-/pers & dygn med frukost.
Simhallen: 25 m bassäng, 6 banor med mark och startp.
Måndag–fredag 100:–/tim. Lörd–sönd stängt.
BEGÄR SPECIALOFFERT!

VI FIXAR ALLT! KONTAKTA OSS!
VOXNADALENS TURISTBYRÅ ALFTA EDSBYN
Box 305, 828 00 Edsbyn, Tel. 0271-22750

TRÄNINGSLÄGER
CASABLANCA
Direkt från Sturup

HANS CHRUNAK
Tränare Helsingborgs S

Efter att ha sett många simanläggningar världen över från Olympiader till privata LYXSIMANLÄGGNINGAR, trodde jag att jag sett det mesta och det bästa, detta dock före jag såg simanläggningarna i CASABLANCA.

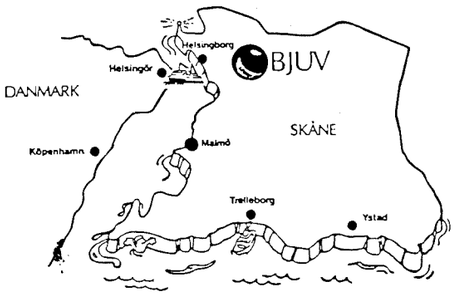
DÄR FINNS DET PERFEKTA TRÄNINGSLÄGRET.

JAN OLOF FAHLEN
Ordf. Sveriges Simtränares Förening

I CASABLANCA såg jag fantastiska simanläggningar. DE FINASTE JAG HAR SETT.
Jag är övertygad om att simklubbar som åker till CASABLANCA på träningsläger kommer att få SITT BÄSTA träningsläger någonsin.
CASABLANCA har ett härligt klimat, fina hotell, bra mat och underbara stränder, samt mycket, mycket mer.

Låt resan bli en segerresa! Res med
NIKE TOURS
Holmgatan 9, Box 17560, 200 10 Malmö, Sweden
Telex 32289 NIKE S

STOCKHOLM 08/63 30 75 | MALMÖ 040/10 03 70 | GÖTEBORG 031/40 71 70



TRÄNINGSLÄGER

BJUV är centralt beläget i nordvästra Skåne ca 2 mil från Helsingborg.

Vi erbjuder möjligheter till simträning i vår 50-m bassäng under sommarsäsongen 1987.

Enkel förläggning med möjligheter till visst självhushåll inom gångavstånd från simanläggningen.

Fritidslokaler med TV, video, biljard, bordtennis m m.

Kontakta oss så kan vi diskutera och därefter presenterar vi Er ett "paket" innehållande träningstider, logi, mat, utflykter, studiebesök, allt efter Era önskemål.

Fritidsassistent Carl-Johan Greiff står till Ert förfogande för information tel 042/815 00.

FRITIDSFÖRVALTNINGEN I BJUVS KOMMUN

BAD NEWS

Nej. Vi har inte avlagt något nyårslöfte men vi vet många andra som gjort det. Vi tycker det är löjligt med löften just till Nyår. Det är väl bättre att avge löften efter varje tävling i stället. Exempelvis ett löfte som säger att du skall simma fortare nästa gång.

Den senaste månaden har många klagat på kyla och att flera simmare varit så insnöade att de inte kunnat komma iväg till träningen. Det behövs väl ingen vinter för att simmare skall vara insnöade. Vi har träffat insnöade simmare mitt i sommaren.

Många har också varit ute och rest i helgerna. En simmare vi känner reste en stege. En västtysk bilhandlare reste däremot på semester söderut. Till Audi – Arabien. Jo vi vet att den var dålig men det är ungefär den kvalitet som råder på de historier vi får oss tillsända eller vad sägs om dessa?

– Titta vilken fin och billig hörapparat jag köpt.

– Vad fick du betala för den?

– Kvart över tolv.

Eller den här.

– Folk som går in för att föda upp getter kommer säkert snart ut igen.

Om du inte begrep den tycker vi att du skall skaffa dig en get på rummet. Eller vädra.

Med tanke på att Gotlandsbolaget blivit överkört av Transportrådet tycker vi den här sitter fint.

– En tur och retur Visby, icke raukare.

Eller

– På Gotland spelar vi musiker bara rauk"n roll.

Så här vintertid har väl Gotlandsbolaget haft båtar med dubbdäck så att de inte halkat?

Vi har dock fått en historia som vi tycker är riktigt söt. Den kom från Åke i Älmhult.

– Min fröken skällde på mig idag för att jag inte visste var Kinesiska muren låg.

– Jaså. Hrm, då får du väl leta efter den imorgon då när det är ljust.

I samband med Europacupen bjöd vi flott på Malmös näringsställen men servicen kan vi inte klaga på. Det fanns ingen.

– Hovmästaren. Varifrån kommer flugan i min soppa?

– Inte från mig för jag har slips idag.

När vi sedan dristade (vad betyder egentligen detta ord) oss till att klaga på kaffet fick vi som svar:

– Klaga inte på kaffet. Ni blir nog gamla och svaga själva en dag så som ni lever.

Andra som reser är simledare. En oss nästående organisation skickade nyligen en av sina representanter till USA för att undersöka möjligheterna om utifall att USA skulle få VM. I Los Angeles med världens tätaste biltrafik hände följande:

Vår vän sprang tvärs och kors över gatorna i jakt på ett bra näringsställe. En polis såg honom och vrålade.

– Did you come here to die.

– No I came yesterday.

I gömmorna hittar vi också en del annat gammalt skräp.

– Vet du att jag skall ta mattelektioner?

– Inte visste jag att du hade skaffat hund.

Eller.

– Ni är helt värdelösa i matte. 90 procent av er kan ju inget alls.

– Där har allt magistern fel. Så många är vi inte.

Så illa är det. Vi kan ju inte varje gång utse folk, eller hitta på videosar, eller skriva simtoppslistor. Det har vi förresten aldrig gjort. Det skall vi göra någon gång. Har du några bra förslag så hör av dig. För folk säger att vi inte bryr oss om någonting men det sk–ter vi i.

Lev väl och du...simma inte för lugnt. Det är JSM snart.

Sim sport

SPEEDO®

Alive.. Active.. Adventurous



"Spirit of Australia"
from "Speedo in Europe"

1987

Marknadsförs av Helly-Hansen AB, 16391 Spånga. Tel 08-7617080.

LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA

Svenska Simförbundet

Lycra

RUE ROYALE

DIANA sport

GENERALAGENT, Craft Gruppen AB
Box 74, 501 02 BORÅS, Tel. 033–10 20 40

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 2. 1987. Årg. 42. Pris: 19:50

Sim sport

